



## 大人への仲間入り 祝・成人



### 主な内容

- ゴニカンコントランプ世界選手権大会…②～③
- 成人式……………④
- ねぷたの面づくりに挑戦……………⑤
- お知らせ……………⑤～⑨
- ヘルス・インフォメーション……………⑩



# 読みとかけ引きでいざ勝負！ 第十二回ゴニカンハンドランブ世界選手権大会

津軽独特のトランプゲームゴニカン世界選手権大会が一月十六日、市民体育館で開催され、県内各地から集まった約七百五十人の腕自慢たちが熱戦を繰り広げました。参加した選手は、「個人・団体戦」を展開し、段位認定と賞品獲得を目指して楽しい一日を過ごしました。



ゴニカンは、六人一組で座布団の周りに車座に座り、配り手を除いた五人が五十枚のカードを十枚ずつ受け取り、ジョーカーと一戦ごとに最強となる「ヤク」のエースを持った二人が残りの三人とカードの種類、数字の強弱で絵札を取り合い、過半数のカードを取ったほうが勝ちとなります。  
「ゴニカン」は、この五人関係から命名されました。

選手たちは、互いに相手の手の内を読み合う心理戦を展開、静かな中にも熱い戦いが繰り広げられていました。



昨年に引き続き、未経験者のための指導教室が設けられ、小学四年から八十歳代のお年寄七十人が実行委員会作成の初心者用ビデオを見ながらプレーの仕方、ルールを学び、その後、実践に移りました。最初は、委員の皆さんにトランプの出し方を教えてもらっていましたが、時間がたつにつれ慣れてきたのか手さばきもよくなり「ヤク、ケンリ」と大きな声が会場を響き渡っていました。



車座の参加者で埋め尽くされた会場では、競技と同時に静まり返り各自が座布団をにらみながら黙々と進行し、ときおり相手の読みと比べる反省の声や勝ったときの歓声が聞えていました。



# 入賞した皆さん

(敬旨略)

## 団体の部

■第一位

黒石みつわ会B (黒石市)  
横山 博代表



「三人で輪をつくりみんな仲良くトランプしよう」と作った会です。四月から毎週土曜日に練習を積み重ねました。これまで会から個人総合優勝も出したし団体優賞も取れました。ありがとうございます」

■第二位 飯田トランプ愛好会 (板柳町)

■第三位 五所川原塗装工業会 (五所川原市)

## 個人総合

■第一位

佐藤信太郎 (板柳町)



「四回目でやっと総合優勝することができました。今回の勝因はマインスが少なかったことかな。大勝がなかったけど少しずつ点数を積み重ねていきました。とてもうれいです」

■第二位 原子 定恒 (弘前市)

■第三位 渋谷 武一 (黒石市)



## 女性の部

■第一位

小野 礼子 (五所川原市)

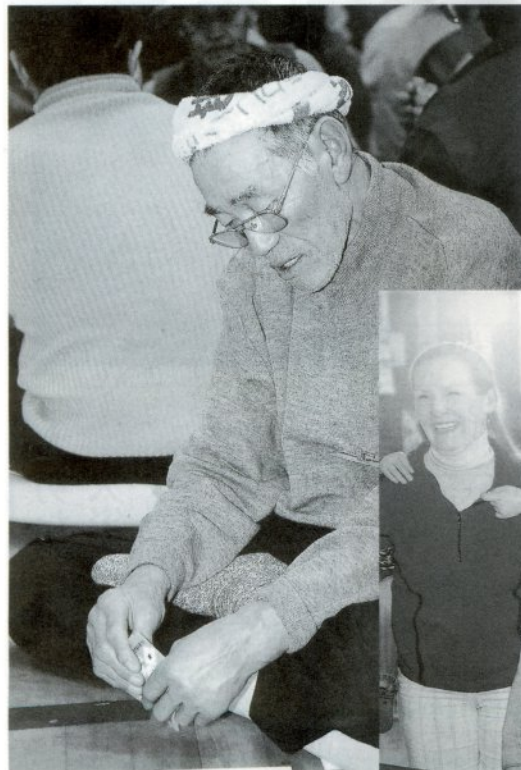


「とにかくラッキーでした。今回はだめかなあとあきらめていたのが最後に十一取れました。この大会は、第八回大会に次ぎ二度目の優勝です。ぜひとも来年もがんばります」

■第二位 小野 妙子 (五所川原市)

■第三位 島中 和枝 (今別町)

米国生まれのジュディ・オルテスさんら五人は、「ゴニカン頑張りますよ」と選手宣誓し世界大会を盛り上げていました。





# 懐かしい友との再会 とにも祝う 成人式

一月十二日、市ではオルテンシアで成人式を行い、新成人四百四十人が大人の仲間入りを祝いました。

式では成田市長が、「一日一日を大切に、人生に素晴らしい大輪の花を咲かせ、明日の社会を切り開く原動力となってください」と式辞を述べました。「はたちの主張」では大学生の江良菜月さんと山形雅一さん、スポーツクラブインストラクターの成田衣里さんが将来の夢や大人としての決意などを発表し、また、新成人を代表して三橋絵梨佳さんに記念品が贈呈されました。



新成人が  
生れた  
頃は……

ロスアンゼルス  
オリンピック、新  
札発行(福沢諭吉  
新渡戸稲造、夏目  
漱石)、青函トン  
ネル本抗開通。映画「風の谷のナウシカ」、音楽「ワイ  
ンレッドの心」「長良川艶歌」「俺ら東京さ行くだ」が  
ヒット。当市では、市立七和高等学校が県立五所川原  
東高等学校へ、また「NHKのど自慢」が催された。



## 大切な文化財を 火災から守ろう 旧平山家住宅

「文化財防火デー」の一月二十六日、市では、国指定重要文化財「旧平山家住宅」の火災訓練を行いました。

訓練は、出火発見者から通報を受けて消防車が到着し、消防隊員がポンプ車から、市職員が放水銃から勢いよく放水して消火活動にあたりました。

この時期、文化財を火災や震災から守る運動が全国的に展開され、当市でも毎年火災訓練が行われています。





# ねぶたの面づくりに挑戦

## 立佞武多の館



手ほどきを受けて次の作業工程へ  
お手本(左)のように作れるかな？



立佞武多の館では、組みねぶた講習会が一月十一日から四日間行われ、参加した冬休み中の小学生やねぶた愛好家がそれぞれ、バスケットボール大の牛若丸の面を製作しました。

講師の齊藤忠大さんは、「ねぶたが好きでも製作する機会は少ないと思います。この講習を楽しんでいただき、将来のねぶた師を生むきっかけになればうれしいです」と話し、熱心に指導していました。

お母さんと参加し、自分を「立佞武多博士」と称する泉谷委寿くん(五小1年)は、「作業は、難しいというよりワクワクします。一年中ねぶたのことを考えています。大きくなったら高くして色鮮やかな立佞武多を作ってみたい」と夢を話してくれました。

# 善意の花かい

〜どうもありがとう  
いっしょにいたさ〜



◎社会福祉協議会へ

◎石岡昭子さん(福山字広富一六八) 三十万円

◎老人ホームくるみ園へ

◎さくら保育園(大澤公至園長) 訪問(遊戯、みかん二箱)

◎五所川原市へ

◎建設業災害防止協議会(寺田富士夫会長) 除排雪ボランティア(ダンプロトラック六十台で除排雪)。

記録的な豪雪に見舞われている中、一月二十日から二十二日までの三日間、建設業災害防止協議会は雪による交通事故等の危険を解消しようと、姥

范のホンダナリコー交差点からプラザマリユウ前交差点まで除排雪のボランティアを行いました。

◎市芸術文化振興等基金へ

◎エルム専門店テナント会(加賀谷忠栄会長) 二十二万七千六百円(新年会チャリティーオークション

利益金)。



「日頃お世話になっている地域の皆様にも少しでも恩返ができれば…」と話す加賀谷会長(左から3人目)

# Information

# 2月

下  
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。

### ◎交通事故相談

市民課 内線202

交通事故について専門員が相談を受けています。

●2月8日(火)・22日(火)

10時～15時

市役所北棟2階 市民相談室

◇相談員 青森県交通事故相談所  
交通事故相談員

### ◎行政相談

市民課 内線202

行政などへの意見や要望などを相談ください。

●2月10日(木) 10時～12時

●2月24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

### ◎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

2月18日(金)、22日(火) 13～14時

### 県営住宅入居者募集

五所川原県土整備事務所  
建築指導課  
☎(34)2111 内線283

◇募集住戸

①新宮団地(大字長橋字広野)  
木造3LDK:1戸

②広田団地(みどり町)  
鉄筋コンクリート造3LDK:

3戸

◇募集期間 2月1日(火)～10日(木)

◇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

①新宮団地 23700円、

②広田団地 12600円、

21700円程度

※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。



五所川原市スキー協会からのご案内

事務局 さかもと接骨院内  
 ☎(34)9635 FAX(34)9645

第47回市民スキー大会

●2月13日(日)  
 ファミリースキー場  
 (毘沙門・グリーンバイオ村)  
 ◇種目 大回転(2本)  
 小学校低学年(1~3年) 女子  
 小学校低学年(1~3年) 男子  
 小学校高学年(4~6年) 女子  
 小学校高学年(4~6年) 男子  
 ※参加資格等、詳細は事務局まで

◇申込方法 2月8日(火)までに、所定の申込用紙に参加料(1人1000円)を添えて事務局へ。

基礎スキー級別テスト

●第1回  
 事前講習会 2月19日(土) 13時  
 バッジテスト 20日(日) 10時  
 ●第2回  
 事前講習会 3月12日(土) 13時  
 バッジテスト 13日(日) 10時  
 1~2級は鯉ヶ沢スキー場  
 3~5級はファミリースキー場

◇費用 別途連絡します。  
 ※必ず事前講習会を受講ください。

市民グラウンドゴルフ大会

五所川原市GG協会  
 ☎090(3129)4130 神

●2月27日(日) 8時30分  
 つがる克雪ドーム  
 ※用具の無料貸し出しあり。  
 参加一人1000円(24ホール)  
 ◇表彰 男女10位まで。ほか副賞・参加賞あり。

◇申込締切 2月6日(日)

国際総合空手道連盟 『掌道会』生徒募集

☎090(7338)7644 山田  
 ボクシング・柔術・空手を合わせた総合武道としての空手を学び、礼儀作法や心を鍛えてみませんか。  
 ●毎週火曜日  
 コミュニティセンター栄  
 ◇対象 幼児~大人  
 ◇会費 入会金2000円  
 少年部 月3000円  
 中学生以上一般 月4000円

「絵本のお話をしませんか」

NPO法人子どもネットワーク・すてつぷ ☎(34)2170  
 元RABアナウンサー、現在も多方面で活躍中の大友栄子氏を迎えて講演会を開催します。

●2月25日(金) 10時~12時  
 中央公民館 参加費300円  
 ※絵本専門店「アイウエオの木」店主でもある大友さんのお話を聞いてみませんか。

◇申込締切 2月21日(月)

国民年金受給権者が死亡したときは届出を忘れずに!

◆国民年金課 内線2111~2113  
 国民年金を受給している方が亡くなったときには、年金受給権者死亡届が必要です。この届出が遅れると、年金を多く受け取りすぎて、後で返さなければいけないこともありますので、十分注意してください。  
 また、亡くなった方に未払いになっている年金がある場合は、亡くなった方と生計を同じくしていた①配偶者②子③父母④孫⑤祖母⑥兄弟姉妹の順で請求することができます。

届出・請求に関する詳しい内容については、国民年金課国民年金係までお問い合わせください。  
 ※他の年金を受けていた方は厚生年金→前払社会保険事務所  
 共済年金→各共済組合  
 までお問い合わせください。

臨時看護師募集

西北中央病院管理課庶務係  
 ☎(35)3111 内線279  
 市(西北中央病院)では、臨時看護師を募集しています。

◇募集人員 10名程度  
 ◇勤務時間等  
 日勤:8時15分~17時  
 準・夜勤:月平均8回  
 ◇賃金等  
 看護師 日額8920円  
 ポーナス支給制度有  
 ※社会保険・雇用保険等完備

能力開発セミナー受講生募集 CADによる機械設計製図

青森職業能力開発短期大学校 学務援助課 ☎(37)3201

●3月1日(火)~3日(水)、8日(火)~10日(木)(計6日間) 18時~21時  
 青森職業能力開発短期大学校  
 ◇内容 二次元CADで日本のシエア50%以上を占めるAUTOCAD2004を用いて設計・製図作業のコマンド操作を習得。  
 ◇対象者 機械系の職種に従事している方、あるいはCADの導入を考えている企業の方、一般の方で興味がある方。

◇受講料 5500円(6日間)  
 ◇応募締切 2月25日(金) 16時

2月7日は 北方領土の日です!

青森県総務学事課  
 ☎017(734)9093

1855年(安政2年)2月7日に、択捉島とウルップ島の間を日露両国の国境線とする「日露通好条約」が平和裏に調印されました。政府は、国後島、択捉島、歯舞群島、色丹島の北方領土が日本の領土とされたこの日にちなんで、昭和56年に2月7日を「北方領土の日」と定め、この日を中心に全国的に集会、講演会等の行事を行い、この問題に対する国民の関心と理解を深めることとしています。



青森県にも、多くの四島出身者がいらつしやる中、このような活動が実を結び、一日も早い北方領土返還が実現するよう、県民の総意を結集し、粘り強い返還運動を展開していきましょう。



**働く婦人福祉講座  
受講生募集**

五所川原市働く婦人の家  
☎(35)8898 FAX(35)8953

●2月15日(火) 18時～21時

働く婦人の家3F 第三講習室

◇講師 竹谷てつ子さん

(五所川原パソコンスクール)

◇持ちもの ノートパソコン(W  
indows 98) 受講無料

◇募集人員 15名(女性限定)

◇申込締切 2月12日(土)先着順

◇主催 青森県商工労働部労政・  
能力開発課

**県立北斗高等学校通信制の  
課程尾上総合高等学校分室  
平成17年度 生徒募集**

尾上総合高等学校分室  
☎0172(57)5528

尾上総合高等学校分室は、通信制の高等学校です。生徒が「来てよかった」、保護者が「行かせてよかった」、地域が「あってよかった」と思える高校を目指しています。

**《通信制教育の特徴》**

年齢・職業を問わず入学でき、3年で卒業可能。スクーリングは日・水曜日のいずれか1日出校。他校で修得した単位を生かせる。科目聴講だけでも可能。

**《入学願書受付期間・申込先》**

新入生：2月28日(月)～4月1日(金)  
北斗高等学校に提出

〒030-0813

青森市松原2丁目1-24

☎017(734)4599

転編入生：2月28日(月)～3月18日(金)

(転入の場合5月末まで可)

尾上総合高等学校分室に提出

〒036-0211 南津軽郡尾上町  
大字高木字松元7-16

**相続登記はお済みですか**

青森県司法書士会

☎017(776)8398

青森県司法書士会では、2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、期間中、相続登記の無料相談(ただし、調査等を要する場合は有料)を実施します。お近くの各司法書士事務所までお問い合わせください。

**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

農政課 内線355

●2月23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。

ヤマやお餅など。

**平成17年度 市・県民税申告相談日程表**

| 地区  | 月日   | 曜 | 対象区域                                 | 時間                         | 相談会場           | 電話      |
|-----|------|---|--------------------------------------|----------------------------|----------------|---------|
| 三好  | 2/3  | 木 | 高瀬・鶴ヶ岡                               | 9時20分から12時まで<br>13時から15時まで | コミュニティセンター三好   | 36-2014 |
|     | 2/4  | 金 | 藻川                                   |                            | 藻川コミュニティ消防センター | 36-3120 |
| 中川  | 2/7  | 月 | 川山・種井                                |                            | コミュニティセンター中川   | 36-2012 |
|     | 2/8  | 火 | 沖飯詰・桜田・中泊                            |                            |                |         |
| 飯詰  | 2/9  | 水 | 橋上                                   |                            | コミュニティセンター飯詰   | 37-2141 |
|     | 2/10 | 木 | 橋下・下岩崎                               |                            |                |         |
| 七和  | 2/14 | 月 | 原子・俵元・羽野木沢                           |                            | コミュニティセンター七和   | 29-2111 |
|     | 2/15 | 火 | 高野・持子沢・前田野目                          |                            |                |         |
| 梅沢  | 2/16 | 水 | 梅田                                   |                            | 梅沢コミュニティセンター   | 28-2111 |
|     | 2/17 | 木 | 中泉                                   |                            |                |         |
| 松島  | 2/18 | 金 | 吹畑・石岡(田園町含む)・漆川(十川町含む)               |                            | コミュニティセンター松島   | 34-2942 |
|     | 2/21 | 月 | 一野坪・太刀打・米田                           |                            |                |         |
|     | 2/22 | 火 | 水野尾・唐笠柳・金山                           |                            |                |         |
| 栄   | 2/23 | 水 | みどり町1丁目～6丁目                          |                            | コミュニティセンター栄    | 35-1926 |
|     | 2/24 | 木 | みどり町7丁目～8丁目・姥菖                       |                            |                |         |
|     | 2/25 | 金 | 稲実・七ッ館                               |                            |                |         |
|     | 2/28 | 月 | 広田                                   |                            |                |         |
| 毘沙門 | 3/1  | 火 | 毘沙門                                  | 毘沙門・長富コミュニティセンター           | 36-2013        |         |
|     | 3/2  | 水 | 長富                                   | 長富コミュニティ消防センター             | 36-2852        |         |
| 長橋  | 3/3  | 木 | 福山・豊成・野里・戸沢                          | コミュニティセンター長橋               | 29-3111        |         |
|     | 3/4  | 金 | 浅井・神山・松野木                            |                            |                |         |
| 本   | 3/7  | 月 | 田町・鎌谷町・烏森・下り枝・八重菊<br>一ツ谷・布屋町・弥生町     | コミュニティ防災センター<br>(鎌谷町)      | 34-9501        |         |
|     | 3/8  | 火 | 松島町・湊                                |                            |                |         |
|     | 3/9  | 水 | 川端町・本町・東町・大町・旭町・上平井町<br>小曲・田川        | 中央コミュニティセンター<br>(上平井町)     | 33-1532        |         |
|     | 3/10 | 木 | 岩木町・中平井町・寺町・柏原町・錦町<br>幾島町・末広町・蘇鉄・芭蕉  |                            |                |         |
| 庁   | 3/11 | 金 | 敷島町・雛田・下平井町・幾世森                      | しきしまコミュニティセンター<br>(敷島町)    | 34-4503        |         |
|     | 3/14 | 月 | 新宮町・新宮岡田・新宮松元・長橋橋元<br>若葉・長橋広野(一番～十番) | 富士見コミュニティセンター<br>(蓮沼)      | 35-0294        |         |
|     | 3/15 | 火 | 栄町・平和町・蓮沼・不魚住・元町・新町<br>柳町・湊団地        |                            |                |         |

※平成17年度市・県民税申告書は申告相談会場、市役所税務課及び各支所に備付けしてあります。



# 平成17年度 五所川原市競争入札参加資格申請書提出要領

市では、平成17年度の競争入札に参加を希望する業者の申請書を受付いたしますので、次により手続きしてください。

- 1 受付期間 平成17年2月1日～28日(土・日曜日及び祝祭日を除く)
- 2 受付場所及び問い合わせ先 〒037-8686 青森県五所川原市字岩木町12番地  
五所川原市財政部管財課契約調達係 電話 0173-35-2111 (内線474)
- 3 提出書類 別表のとおり(各1部)
- 4 提出方法 市内業者は持参してください。  
市外業者は郵送でも受付しますが、その場合は、返信用封筒(切手貼付)を必ず同封してください。なお、2月28日必着(厳守)とします。
- 5 申請書の有効年度
  - 建設工事：平成17年度(市内業者及び市外業者の追加分も、平成17年度のみ有効)
  - 測量・建設コンサルタント等：平成17～18年度(ただし、市内業者は、平成17年度のみ有効)
  - 物品等(役務提供の業務委託を含む)：平成17～18年度

## 《別表》

|               |   |
|---------------|---|
| 建設工事          | <p>申請書は国土交通省の様式を使用してください。<br/>フラットファイル(A4型・止め部分金属不可)に綴り込んで、ファイルの表紙に会社名を記載してください。</p> <p><b>添付書類</b></p> <p>①経営規模等評価結果通知書・総合評定値通知書の写し1部(次期決算日が到来した場合は、審査基準日(決算日)から7カ月以内に審査を受け、有効期間が満了となる前に再度提出すること。)</p> <p>②建設業許可証明書</p> <p>③工事経歴書(直前2年分)</p> <p>④営業所一覧表</p> <p>⑤技術職員名簿(市内業者は、技術職員に関する資格の証明書等の写しを添付すること。)</p> <p>⑥登記簿謄本(法人の場合)または身分証明書(個人の場合)</p> <p>⑦印鑑証明書</p> <p>⑧使用印鑑届(任意様式)</p> <p>⑨年間委任状(任意様式)※代理人に委任する場合のみ提出してください。</p> <p>⑩納税証明書※下記参照(市内業者は直前1年分、市外業者は直前2年分)</p> |
| 測量・建設コンサルタント等 | <p>申請書は国土交通省の様式を使用してください。<br/>フラットファイル(A4型・止め部分金属不可)に綴り込んで、ファイルの表紙に会社名を記載してください。</p> <p><b>添付書類</b></p> <p>①測量等実績調書(直前2年分)</p> <p>②技術者経歴書</p> <p>③登記簿謄本(法人の場合)または身分証明書(個人の場合)</p> <p>④財務諸表類(市内業者は直前1年分、市外業者は直前2年分)</p> <p>⑤営業所一覧表</p> <p>⑥登録証明書等</p> <p>⑦印鑑証明書</p> <p>⑧使用印鑑届(任意様式)</p> <p>⑨年間委任状(任意様式)※代理人に委任する場合のみ提出してください。</p> <p>⑩納税証明書※下記参照(市内業者は直前1年分、市外業者は直前2年分)</p> <p>注：建設コンサルタント・地質調査・補償コンサルタント業者は、現況報告書の写し(直前2年分)をもって①②③④に代えることができます。</p>                     |
| 物品等           | <p>申請書は市独自様式ですので、添付書類については申請書を請求し、確認してください。(申請書のコピーは受付できません。)</p> <p>申請書交付場所：五所川原市財政部管財課(申請書は無料ですが、交付申請が必要ですので印鑑を持参してください。郵送を希望する場合は、返信用封筒(角2)と140円分の切手が必要です。)</p> <p>申請書交付期間：平成16年12月16日～平成17年2月28日(土、日曜日及び祝祭日を除く。)</p>  |
| 納税証明書         | <p>○市内業者</p> <p>①個人の場合 市税(各税)・国税(申告所得税と消費税及び地方消費税)</p> <p>②法人の場合 市税(法人市民税と固定資産税)・国税(法人税と消費税及び地方消費税)・代表者個人の市税(各税)</p> <p>○市外業者</p> <p>①個人の場合 市町村税(市町村民税と固定資産税)・国税(申告所得税と消費税及び地方消費税)</p> <p>②法人の場合 市町村税(法人市町村民税と固定資産税)・国税(法人税と消費税及び地方消費税)</p> <p>※支店・営業所等が当市内にある法人は、当市の市税(法人市民税と固定資産税)も添付すること。</p> <p>注：添付する国税の証明書は、数枚になるため個人の場合は(その3の2)、法人の場合は(その3の3)による未納の税額がない1枚の証明でよろしいです。また、税務署の納税証明書は、1部400円になります。</p>  |

- 注) 1 文字は楷書で、はっきりと書いてください。  
2 申請書及び添付書類に不備がある場合は、受付できませんので注意してください。  
3 添付書類のうち、各証明書は、鮮明なものであれば写しても差し支えありません。  
(ただし、証明書類は3カ月以内に交付を受けたものに限る。)
- 4 申請書提出後、添付書類等の内容に変更があったときは、その都度変更届を提出してください。





# 110番ガイド

五所川原警察署 TEL35-2141

## ～除排雪中の事故に気をつけましょう～

屋根の雪下ろしや雪片づけで、毎日汗を流していることと思いますが、毎年、この時期になると、除排雪に伴う事故が多発します。昨冬、県内では、除排雪に伴う事故で20人がけがをしています。

### ◆◆◆昨冬の事故原因◆◆◆

- ・雪下ろし中に転落した
- ・屋根雪落下の下敷きになった
- ・除雪機に巻きこまれた

### ◆◆◆注意点◆◆◆

- 屋根の雪下ろしをするときは必ず命綱を付け、転落しないようにしましょう。
- 屋根の雪下ろしやブルドーザーでの除雪は二人以上で行い、周囲に注意を払って、お互いに事故防止を呼びかけ合ひましょう。
- 暖気のときは屋根雪が滑りやすくなりますので、足元や頭上に気をつけましょう。
- 軒下から屋根の雪を突き落とすときは、雪の下敷きになる危険があるので十分注意しましょう。
- 除雪機のロータリーなどが不調のときは、必ずエンジンを停止させてから点検しましょう。
- 屋根雪が一度に落ちてこないよう、屋根に滑り止めを付けましょう。
- 除排雪作業の現場には、子どもたちを近づけないよう注意しましょう。

## 中央公民館からのお知らせ TEL35-6056

### ◎家族で映画を楽しむ会 ～2月

身体にハンディを持ちながらも明るく生きる少女の姿を描いた長編アニメ『5等になりたい』と、恒例の『日本昔ばなし』より「かじ屋のばばあ」「百合若大臣」他をお楽しみください。

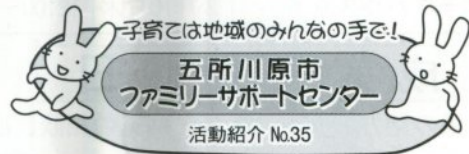
◇日時 2月26日(土) 10時～11時30分 (無料)

## 図書館からのお知らせ TEL34-4334

◇利用時間 火～金曜日 9時30分～18時  
土・日曜日 9時30分～17時

◇2月の休館日 毎週月曜日と11日(金)、17日(木)

◇おはなし会 テーマ「ねむり」19日(土) 13時30分～  
「JR五能線フォトコンテスト入選作展示」



## ミニ交流会のご案内



寒い季節、楽しく元気に遊びませんか。会員の皆さん、詩苑会員登録していない方も参加をお待ちしています。

日時：2月18日(金) 10時30分～12時

場所：働く婦人の家 託児室

内容：子どもの遊び～元気に遊ぼう! この指とまれ～

申込締切：2月14日(月)

■交流会申込先・随時会員募集TEL35-8953

## 2月の催物案内

|      | 日  | 曜日             | 催物                        | 開演               | 入場料                |
|------|----|----------------|---------------------------|------------------|--------------------|
| 大ホール | 6  | 日              | ご入学おめでとう大会                | 13:00            | 整理券                |
|      | 17 | 木              | 第29回 新一年生おめでとう西北五大会       | ①13:00<br>②15:00 | 整理券                |
|      | 26 | 土              | 五所川原市市制施行50周年記念事業「越路吹雪物語」 | 18:30            | <全席指定><br>A席4,500円 |
| 小ホール | 1  | 火              | 食の安全・安心セミナー               | 13:00            | 無料                 |
|      | 3  | 木              | 平成16年分                    | ①10:00           | 関係者                |
|      | 4  | 金              | 確定申告説明会                   | ②13:30           |                    |
|      | 11 | 金              | 平成17年度五所川原市合同除厄祈願祭        | 15:00            | 関係者                |
|      | 12 | 土              | 看護研究発表会                   | 13:30            | 関係者                |
|      | 20 | 日              | 五所川原幼稚園平成16年度「発表会」        | 13:00            | 無料                 |
| 27   | 日  | ピアノ発表会 石田ピアノ教室 | 13:30                     | 無料               |                    |

※主催者の都合により日程が変更になる場合もあります。

## オルテンシアからのお知らせ

ふるさと交流国民センター TEL33-2111

### 五所川原市市制50周年記念公演

## 越路吹雪物語

～夢の中に君がいる～

2月26日(土)

18時30分(開場18時)

オルテンシア コンサートホール

越路吹雪：池畑慎之助(ピーター)

草刈 正雄

高畑 淳子

長谷川稀世 ほか

◇入場料

A席 4,500円

(税込み、全席指定)

◇チケット販売所/オルテンシア

E L MインフォメーションTEL 33-6275

イオン柏S C総合サービスカウンター

TEL 25-3450

中三五所川原店

TEL 34-3131

五所川原市内郵便局

TEL 34-3205





## 健康相談

病気の相談、心の相談、血圧測定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。

| 開催場所         | 開催月日     | 開催時間        |
|--------------|----------|-------------|
| コミュニティセンター七和 | 2月9日(木)  | 11:30~13:00 |
| コミュニティハウス原子  | 2月10日(木) | 12:00~13:00 |

## 成人の相談日

健診結果の見方、血圧の相談、病気の相談、心の相談等にも応じます。

| 開催場所          | 開催月日    | 開催時間        |
|---------------|---------|-------------|
| 働く婦人の家・保健センター | 2月9日(木) | 10:00~12:00 |

## みんなの健康教室

- ◇日 時…2月25日(金) 13時~14時
- ◇場 所…働く婦人の家・保健センター 3階ホール
- ◇テーマ…子供のむし歯予防
- ◇講師…蝦名徹哉先生(えびなファミリー歯科)
- ◇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                        |
|----------|-------------|----------------------------|
| 2月27日(日) | 10:00~16:00 | エルムの街ショッピングセンター<br>専門店入口の外 |

## 救急医療当番医

| 月 日   | 曜日 | 医療機関名     | 住所       | 電話      |
|-------|----|-----------|----------|---------|
| 2月6日  | 日  | 永田小児科内科医院 | 一ツ谷549-7 | 34-5611 |
| 2月11日 | 金  | 川崎胃腸科内科医院 | 敷島町56-1  | 34-3330 |
| 2月13日 | 日  | 佐藤内科小児科医院 | 弥生町4-2   | 35-4155 |

- ※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)で紹介します。

あなたも  
作ってみませんか

テーマ

「よい食生活を  
するために③」

料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

## スキムミルク入りかき玉汁



1人分: 49kcal カルシウム42mg 塩分1.1g

### 材 料(4人分)

- しいたけ…2枚                      しめじ…小1パック
- 糸みつば…4本                      卵……………1個
- a [ スキムミルク…大さじ2          水……………大さじ2
- [ パルメザン薄切りチーズまたは粉チーズ…大さじ1
- [ 水……………4カップ          だしの素…小さじ1弱
- b [ しょうゆ…小さじ1          塩……………小さじ3/5
- [ 酒……………小さじ1
- c [ 片栗粉…小さじ2          水…大さじ2

### 【作り方】

- ① しいたけはペーパーなどでさっとふき、千切りにし、軸の軟らかい部分は細かく裂く。しめじは石づきを取り小房に分ける。糸みつばは根元を切り、長さ2cmに切る。
- ② aの水でスキムミルクをよく溶き、卵とパルメザン薄切りチーズを加え、さらによく混ぜる。
- ③ 鍋にbで出し汁を作り、しめじ・しいたけを加え火が通ったらcの水溶性片栗粉でとろみをつけ、②を回しかけ、浮き上がったら火を止める。
- ④ 器に汁を盛り、みつばを散らす。

カルシウムを含む食品の1日の摂取量を増やしましょう  
~健康日本21 栄養・食生活の目標より~  
牛乳・乳製品 現状107g ⇨ 目標130g  
豆類 現状76g ⇨ 目標100g  
緑黄色野菜 現状98g ⇨ 目標120g  
おいしく楽しく、しっかり食べて健康な毎日を過ごしましょう。

## ブレインチェック(コンピュータ痴呆予防)健康調査事業

物忘れが多い、なかなか思い出せないなど気になっている事はありませんか。大半の痴呆の原因は、その人の生活の仕方にあるといわれています。簡単な生活習慣のアンケートから脳の老化度を予測して(秋田大学保健管理センター所長苗村育郎医学博士による開発システム)、後日、結果アドバイス表を送付し、苗村先生(精神科医)による講演や相談会(3月17日予定)をご案内します。

## 脳の老化度を予測してみませんか

- 対象者: 40歳から64歳までの市民 先着100名  
(昭和15年4月1日~40年3月31日に生まれた方)
- 料金: 無料
- 申込期間: 2月1日(火)~7日(月)
- 申込方法: 地区保健協力員へ、または電話で直接健康福祉課へお申込みください。申し込まれた方には、質問票と返信用封筒を送付します。