

# 天高く大空に舞う!

## 五所川原全国凧揚げ大会



目次

副市長決まる	2
五所川原全国凧揚げ大会	3
ロボコン大会で好成绩	4
宝くじ助成金	5
お知らせ	6~9
ヘルス・インフォメーション	10

人口・世帯数

人	口/62,781人	(-56)
男	/29,404人	(-34)
女	/33,377人	(-22)
世帯数	/24,516世帯	(-11)
2月29日現在(前月比)		



広報

ごしょがわら

2008

3 15

No.71

編集と発行/五所川原市役所総務部総務課 〒037-8686 青森県五所川原市字岩木町12番地 ☎0173-35-2111(代)

五所川原市ホームページ <http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp>

# 副市長に三上裕行氏



前副市長の死去にともない空席となっていた副市長に、五所川原市総務部長の三上裕行氏（59歳）を選任することに、第一回定例会二月二十八日の本会議において満場一致で同意しました。

# 卒業式

学舎から

巣立ちのとき

未来へ

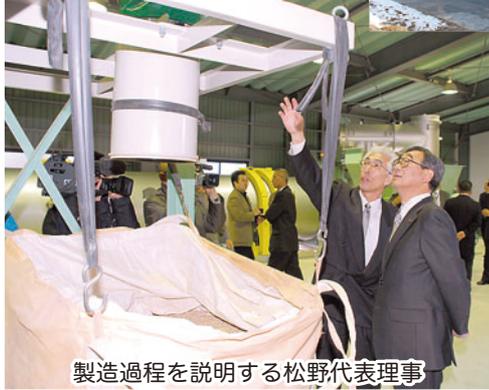
大きく羽ばたく

三月初旬、市内の高等看護学院、高校、中学校では卒業式が行われました。

卒業生は、これまでの学校生活を振り返り、ともに深めたクラスメイトとの友情と、お世話になった恩師への感謝の気持ちを胸に、それぞれの学舎から未来へ大きく羽ばたきました。

# 木質バイオマス供給施設落成

津軽ペレット協同組合



製造過程を説明する松野代表理事

三月八日、津軽ペレット協同組合（松野武司代表理事）建設の木質バイオマス供給施設（市内神山）が落成しました。施設は県内初の木質ペレット製造工場で、三月中旬から稼働します。

建築業十五社が加入する同組合は、地球温暖化防止に貢献しようと、間伐材やプレカット時の端材を木質ペレットに加工し、化石燃料からバイオマス燃料への利用を促進します。木質ペレットは化石燃料ほど二酸化炭素の増加を招かないと言われ、また、圧縮加工により他の木質燃料と比べて発熱量が大きいことから、五所川原市、

つがる市、中泊町などでペレットボイラーを使用する老人福祉施設が見られるようになっていきます。



完成品の木質ペレット（ペレットボイラーや家庭用ストーブも販売します）  
津軽ペレット協同組合 019-3313



五所川原市立高等看護学院



# 卒業証書授与式

金木高等学校市浦分校



金木中学校



## 第14回五所川原全国凧揚げ大会

早春の青空の下、五所川原全国凧揚げ大会が九日岩木川河川公園で開催され、県内外のおよそ五十団体・四百人が参加しました。

春を告げる風物詩となったこの大会は、五所川原津軽凧連合会が主催し、地元の津軽凧をはじめ、秋田県のべらぼう凧、奈良県の大黒凧など伝統凧や、ユニークな形をした創作凧が見物客を楽しませました。

競技はAクラスからFクラスに分かれて行われ、参加者は微風の中悪戦苦闘しながらも独自の風の読みと勘で自慢の凧を大空高く揚げていました。

### 各クラス最優秀賞

Aクラス(ジュニアの部)すみれ保育園・太田衛、Bクラス(伝統凧の部)酒田凧保存会・松田安子、Cクラス(創作凧の部)鶴凧の会・藤田一義、Dクラス(津軽凧高校生・一般の部

／8枚凧以下)松山凧の会・一戸良徳、Eクラス(津軽凧高校生・一般の部)9枚凧以上)稲垣凧の会・横山勇一、Fクラス(団体の部)尾上凧の会



# ロボットコンテストで好成績

三上耕平さん 大湯和樹さん

第九回青森県・げんねんジュニアロボットコンテストで好成績を収めた五所川原市少年少女発明クラブの三上耕平さん(中央小6年)と大湯和樹さん(五三中2年)が二月二十七日、市長を訪れました。上級部門(ブロックを所定の位置に運ぶ競技)で優勝しパフォーマンス賞も受賞した三上さんは「操作練習をした成果が出ました」、三位に入賞した大湯さんは「ロボットに改良を重ねたのが良かった」と大会を振り返っていました。



練習をした成果が出ました」、三位に入賞した大湯さんは「ロボットに改良を重ねたのが良かった」と大会を振り返っていました。(7頁にクラブ員募集を掲載)



# 防災ポスターコンクール入賞!!

煤田真平くん



二月二十七日、内閣府と防災推進協議会が主催する第二十三回防災ポスターコンクールで佳作を受賞した煤田真平くん(6歳・アトム保育園)が市長を訪れました。



受賞は、全国約一万三千点の応募の中で上位二十五点に輝いたものです。作品は、アトム保育園で「地震の避難訓練」をテーマに描くことになり、真平くんは子どもらしい視点と豊かな発想で筆とクレヨンを走らせ、一気に完成させました。受賞作品について真平くんは、「簡単に描けたよ。絵が大好きなんだ」と頼もしい感想を話してくれました。

# 「ナッチャンWorld」の船体イラストに採用

本荘真帆さん

東日本フェリーでは青森〜函館航路「ナッチャンRera」に続く2隻目の高速フェリー「ナッチャンWorld」の船体イラストを募集し、応募五百三十八点から本荘真帆さん(市浦小3年)を含む十八名のイラストを採用しました。真帆さんは、「私が描いたカニと音符が船になるなんてうれしい」と話し、乗船を楽しみにしていました。就航は五月二日。



# 売れる商品開発セミナー

お母さんの料理を商品化



黒米粉(美容に良いとされるポリフェノールなどを含む)を使ったパン・プリン・豆腐・しとぎ餅・麺を試食/奈良美明さん出品

三月六日、五所川原市雇用創出協議会では、売れる商品開発セミナーを開催し、持ち寄りのお母さん達の手作り料理などに売れる商品になるアドバイスを受けました。(社)青森県ふるさと食品振興会コーディネータ専任アドバイザーで講師の中野勝輝氏は、食品偽装などで安心・安全な食品が消費者から求められていると説明。また、本物志向の食材選び、パッケージでのアピール方法など、人気が出るための秘訣を伝授しました。

# 待望のへねぶた小屋 宝くじの助成金で整備

北部地区住民協議会



宝くじは豊かさ築く  
チカラ持ち

宝くじは、広く社会に役立てられています。

宝くじの普及広告のため、(財)自治総合センターでは宝くじの収益金を活用した「コミュニティ助成事業」を行い、コミュニティの健全な発展に寄与しています。

今回、北部地区住民協議会(小川忠明会長)で申請したところ、その特色ある活動が評価され、ねぶた小屋の建設について助成(建設費用の6割)を受けました。

小川会長は、「待望のねぶた小屋完成です。毎年、ねぶた運行の

ため仮設の小屋を使用してきましたが、常設できたことで仮設の経費を削減できます。また、個人宅にお願していた運行終了後の備品収納も、これでまとめて保管できるとなりました。ねぶた小屋を大切に使用し、大いに活用して、コミュニティの活性化に役立てていきたいと思えます」と喜びを話していました。

(相談窓口)コミュニティ担当  
総務課・内線2111

## 社会人の心構え学び 2008新卒者 フレッシュアップセミナー

三月七日、五所川原地区雇用対策協議会(藤田久会長)等主催の新卒者フレッシュアップセミナーがホテルサンルート五所川原で行われました。このセミナーは、西北五地域の高校を今春卒業して地元就職する方を対象とし、毎年この時期に無料開催しています。

この日参加した四十四人の新卒者は、学生と社会人の違い、職場でのルールなどについて講演を聴いたほか、ナイフ&フォークでフレンチのコース料理をいただき、テーブルマナーを学びました。



## 学ぶよろこび 交流する楽しみ

第三十五回北辰大学閉講式

二月二十七日、中央公民館において、五所川原地区の高齢者を対象とした生涯学習講座「北辰大学」の閉講式が行われ、大学の卒業生及び大学院卒業者に卒業証書が授与されました。

今年度は十七回の講座やクラブ活動・意見体験発表会が実施され、二百四十三名の方が受講しました。聴講生も含め六十名が皆勤賞を受けるなど生涯学習に意欲的な受講者が多く、年間を通して非常に高い出席率で推移し、この日の閉講式を迎えました。

式では、平山市長が「多くの方の熱心な受講に敬意を表します。これからは長寿を目指すだけでなく、長寿を喜ぶ社会を実現していくため、住んでよかつた五所川原と考えるような施策を実施していきます」と祝辞を述べました。式後、修了生を代表して皆勤賞を受けた高橋洋子さんは「川柳講座など心に残る講座がたくさんありました。また来年度も受講したいです」と感慨深げに話していました。



## 善意の花かご

どうもありがとうございました

### ◎社会福祉協議会へ

○スナックのぶ子(川端町五七一)

一) 二万九千二百九十二円

### ◎養護老人ホームくるみ園へ

○鶴ヶ岡音楽会(川浪正造代表)

訪問(歌、舞踊、みかん二箱)

### ○五所川原甚句保存会(山本永悦会長)

訪問(舞踊、三味線演奏)

ほか)

# 3月 下旬 お知らせ

**五二一中学区の  
学校統合説明会を  
開催します**

教育総務課 内線3303

市教育委員会では、校舎の老朽化と少子化による複式学級の解消を図るため、五所川原第二中学校学区の小学校の統合を計画しています。

つきましては、学区住民の皆様  
に計画内容を説明するとともに、  
ご意見・ご要望などをお聞きして  
今後の参考にするため、次のとお  
り説明会を開催します。

会 場	時 間	期 日
東小学校 学区	18:30 ～	3/24 (月)
コミュニティ センター七和	18:30 ～	3/25 (火)
コミュニティ センター長橋	18:30 ～	3/26 (水)

## 公立金木病院からの お知らせ

TEL(53)3111 管理課

公立金木病院では、4月より眼科診療日を毎週火・金曜日から毎週火・木曜日に変更します。お間違えのないようお願いいたします。なお、受付時間は従来どおり午前8時30分から11時までです。

## 「太宰治観光モニュメント」撤去

商工観光課 内線2555  
西北地域真民局地域整備部道路整備課 TEL(35)2106 直通

このたび、主要地方道屏風山内真部線の交差点改良工事にとともに、「太宰治観光モニュメント」が支障となるため、関係者及び関係機関と打合せを重ねてきましたところ、撤去することになりましたのでお知らせします。

なお、撤去工事は5月頃からの予定となっております。



## 家庭福祉課からの お知らせ

### 児童扶養手当の一部支給停止措置について 児童家庭係 内線2439

平成20年4月から児童扶養手当の一部支給停止措置が行われます。対象は、児童扶養手当を受けてから5年経過し、養育しているお子様全員が8歳以上の方です。

ただし、対象となる方でも、次の①～⑤のいずれかに該当する場合は、5年経過月の2カ月前にお届けする「お知らせ」に従って所定の手続きをすれば、一部支給停止措置が行われませんので、忘れずに手続きしてください。

- ①働いている場合
- ②働いていないが、求職活動等の自立を図るための活動をしている場合
- ③心身に障害がある場合
- ④1カ月以上の期間、ケガや病気で働けない場合
- ⑤養育しているお子様または親族(※)の方が、障害がある、ケガや病気をしている、介護が必要な状態にあるという場合で、その介護のために働けない場合

(※親族とはこの場合、6親等

内の血族及び3親等以内の姻族である方を指します) また、①～⑤のいずれにも該当しない方は、次の担当係まで必ずご相談ください。

- ・家庭福祉課児童家庭係
- ・金木総合支所保険福祉係

内線3113  
市浦総合支所保険福祉係  
内線4034

## 「福祉タクシー」事業 障害福祉係 内線2433

市では、在宅の重度心身障害者に対して福祉タクシー利用券を交付しています。

◇対象者：市内に居住する在宅の重度心身障害者(身体障害者手帳1級の方及び愛護手帳Aの方)。ただし、障害による自動車税の減免を受けている方は申請できません。

◇申請期間：4月1日(火)～30日(水)  
※申請期間以降に申請された場合は、申請のあった月からの利用券(ひと月当たり2枚)の交付となります。

◇持参するもの：身体障害者手帳 または愛護手帳、印鑑  
◇申請先：家庭福祉課障害福祉係  
金木総合支所保険福祉係  
市浦総合支所保険福祉係

## 「声の広報」事業 障害福祉係 内線2434

市では、視覚障害1級または2級の身体障害者手帳をお持ちの方を対象とした「声の広報」事業を実施しています。毎月2回発行される広報がしよがわらを朗読し、テープに録音したものを、障害をお持ちの方に郵送するもので、このサービスの利用は無料です。

また、声の広報を朗読して下さるボランティアの方も募集しています。サービスを利用したい方や朗読ボランティアに興味のある方、お問い合わせ等は家庭福祉課障害福祉係までご連絡ください。

## 重度心身障害者医療費 助成制度の改正 (4月1日より) 障害福祉係 内線2434

4月1日より後期高齢者医療制度の開始により重度心身障害者医療費助成制度も改正となります。改正となる部分は次のとおりです。

●65歳～74歳の方で、後期高齢者医療に加入した方。(申請により、後期高齢者医療への加入を取下げもできますが、取下げた場合は重度心身障害者医療費助成制度の対象外となります)

**高齢者教室**  
**平成20年度受講者募集**  
**生涯学習課 内線3322**

市では、旧3市町村ごとに高齢者教室を開催しています。受講を希望される方は、電話でお申し込みください。

	五所川原	金木	市浦
大学名	北辰大学	ひばの樹大学	寿大学
募集	1年生 40人	1年生 40人	60人
回数	5～2月 まで11回	5～1月 まで8回	6～1月 まで6回
会場	中央 公民館	金木公民館	市浦コミュニ ティセンター

対象…60歳以上で通学できる方  
 申込締切…4月10日(木)  
 ※寿大学は4月30日(水)まで

**平成20年度国家公務員**  
**「国税専門官採用試験」**  
**(大学卒業程度)**  
**仙台国税局人事第二課**  
**TEL 022(263)1111**  
**内線3236**

都元の大学に通っている方、首都圏からUターンして公務員を目指す方など、東北の風土に慣れ親しんだバイタリティあふれる職員「国税専門官」を募集します。

- ◆受験申込書の請求：五所川原税務署総務課 TEL(34)3136
- ◆受験申込受付期間(消印有効) 4月1日(火)～14日(月)
- ◆受験資格、試験期日、採用予定数など、詳細は仙台国税局人事第二課、または五所川原税務署総務課まで。

# 市民ゼロイチ

**五所川原市少年少女**  
**発明クラブ員募集!**

**事務局(中央公民館内)**  
**TEL(35)6056**

平成20年度のクラブ員を募集します。子ども達が「ものづくりの素晴らしさや創意工夫することの楽しさ」を学び「科学する心」を

- ◆活動期日：4月～21年3月の毎月第1・3土曜日
- ◆対象：市内在住の小学3年生～中学2年生
- ◆会費：年3500円(傷害保険料500円を含む)
- ◆申込締切：4月15日(火)

**優良運転者表彰の**  
**お知らせ**  
**交通安全協会 TEL(34)5650**  
**北部分会 TEL(52)2442**

五所川原警察署長・五所川原地区交通安全協会長連名の平成19年度「優良運転者表彰」を実施いたしますので、次に該当する方はお申し込みください。

- ①現在も運転している、10年以上の無事故・無違反の方。
- ②運転免許証の住所が五所川原市の方。
- ③協会加入5年以上の会員で、触法行為がなく地域の支部長が推薦する方。
- ④運転免許証に記載された最も古い「取得年」が次のいずれかに該当する方。  
 昭和17年・22年・27年・32年・37年・42年・47年・52年・57年・62年

**小さな掛金・大きな補償**  
**スポーツ安全保険に**  
**加入しましょう**  
**スポーツ健康課 内線3315**

スポーツ安全保険は、スポーツ・文化・ボランティア活動・地域活動等を行う5名以上のグループの皆様や指導者の方々が、安心して活動できるように、傷害保険と賠償責任保険及び共済見舞金を組み合わせた総合補償制度です。

- ◆保険期間：4月1日(火)～平成21年3月31日(火)
- ◆現在受付中。4月1日以降に掛金を振り込んだ場合、保険の効力発生が翌日からとなります。
- ◆掛金
  - ・中学生以下、成人の文化活動団体：500円
  - ・老人クラブ団体：800円
  - ・成人スポーツクラブ団体：1500円
- ◆補償金
  - ・入院1日につき：4000円
  - ・老人クラブ団体は1800円
  - ・通院1日につき：1500円
  - ※老人クラブ団体は1000円
- ◆問い合わせ先  
 (財)スポーツ安全協会青森県支部  
 TEL 017(782)6984 またはスポーツ健康課。

**火災・救急出動概況**

五所川原市 2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	0	3	131	274	2	3
平成19年	2	4	116	261	1	2
比較	△2	△1	15	13	1	1

平成19年度統一標語  
**“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25)

**3月31日(月)は**

<p><b>国民健康保険税</b>  <b>第9期</b></p> <p>の納期限です。          忘れずに納めましょう。</p> <p>収納課 内線2241～2251</p>	<p><b>介護保険料</b>  <b>第9期</b></p> <p>の納期限です。          忘れずに納めましょう。</p> <p>介護福祉課 内線2452～2453</p>
--	--

# 赤～いりんご生産者部会 会員募集中！

赤～いりんご生産者部会 TEL29-2543 今  
農林水産課 内線2513

当市特産の「赤～いりんご」は全国から多くの問い合わせをいただくなど、知名度が年々上がってきましたが、生産量が不足しているため、生産者部会では、接木による増産に向けて次のとおり会員を募集します。

## ◇会員の条件

- ①現にりんごを栽培している  
当市内の農家であること
- ②当市との契約に基づいた  
「赤～いりんご」の栽培が  
できる方



## ◇入会説明会

3月21日(金) 13時30分～  
市役所 5階 第二会議室

## 路線バスのお知らせ

弘南バス(株) TEL0172-32-2241  
市役所企画課 内線2152

五所川原～小泊線(十三経由)  
五所川原～鱒ヶ沢線  
五所川原～青森線

### 路線バス住民懇談会

路線バスは、自家用車の普及などにより年々利用者が減少していて、国の補助により運行しているバス路線のうち、標題の3路線は、特に補助額が高額となっていることから、国から収支改善が求められています。つきましては、地域の皆様とバスの利用促進について意見交換を行うため、次のとおり懇談会を開催します。

●日時…3月21日(金) 13時30分～

●場所…五所川原地域職業訓練センター「視聴覚室」

※どなたでも無料で自由に参加できます。

## 4月1日からの金木地域のバスについて

広報3月1日号に掲載のとおり、金木地域のバスは、4月1日から「田茂木・長泥線」、「喜良市線」の2路線となります。運行ダイヤは次のとおりです。

### 【田茂木・長泥線】※印は日祝運休

金木営	田茂木	中長泥	中長泥	田茂木	金木営
10:45	11:15		7:10	7:20	7:45
※13:05	13:30	13:40		11:15	11:45
16:10	16:35	16:45			

### 【喜良市線】※印は日祝運休

金木営	嘉瀬駅	嘉瀬駅	金木営
※6:50	7:10		
8:10	8:30	8:45	9:05
12:15	12:35	12:40	13:00
※17:15	17:35	※17:45	18:05

## 水田経営所得安定対策に 加入しましょう！

水田経営所得安定対策(旧名称：品目横断的経営安定対策)の手続きが、4月1日から始まります。受付場所は農政事務所及び各地域課になります。

### 【加入・相談窓口】

青森農政事務所 地域第三課  
(五所川原庁舎) TEL35-2138

### 【相談窓口】

青森農政事務所 五所川原統計・情報センター  
TEL35-6060 ほかに市町村・農協・担い手協議会

## 3月末及び4月初めに 土曜・日曜日窓口を開設します

例年、3月下旬から4月上旬にかけて、転入・転出の手続き等で市役所窓口が大変混み合います。そこで、各窓口の混雑緩和と待ち時間短縮のため、次のとおり土曜・日曜日に窓口を開設しますのでご利用ください。

### ◆窓口を拡大して開設する日時

3月29日(土)・30日(日) 8時30分～17時15分

4月5日(土)・6日(日) 8時30分～17時15分

### ◆開設する課(室)名および当日行う主な業務

(いずれの手続きも本庁のみの窓口です)

業務内容	担当課(室)
◎市民課窓口業務全般 [住民異動届、各種戸籍に関する届出(※届出の内容により、当日処理できない場合もあります)、印鑑登録、各種証明書交付事務等に関する事項。※ただし、住基カードの交付および公的個人認証サービス業務は除く。]	市民課 内線2312 ～2317
◎国民健康保険関係 ・転入、転出に係る資格取得・喪失 ・乳幼児医療費給付業務等 ◎老人保健(後期高齢者医療)関係 ・転入、転出に係る資格取得・喪失 ◎国民年金関係 ・転入の際の国民年金加入者および年金受給者の住所変更に関する手続き	国保年金課 内線2331 ～2337
◎ごみカレンダーの配布 ◎ごみ分別の説明	環境対策課 内線2343 ～2346
◎母子手帳の交付に関する事 ◎乳幼児健診、予防接種に関する事 ◎子宝祝金の申請に関する事 ◎各種がん検診、骨粗鬆症・歯周疾患検診に関する事	健康推進課 内線2362 ～2367
◎転出の際の介護保険受給資格証明書の発行および被保険者証の返還 ◎転出・転入の際の介護サービスの継続利用に関する手続き	介護福祉課 内線2452 ～2457
◎学区外の転入学手続き ◎新入学の手続き	教育総務室 内線2711・ 2712



しらやま 海遊館  
げんき海クラブ  
入会キャンペーン  
TEL 27-7373

メンテナンス後のリニューアルオープン記念として、入会キャンペーンを行なっています。3月中にげんき海クラブへ入会すると、登録手数料がサービスとなります。また、新メニューのタラソツアー(有料プログラム)を無料で受ける事ができます。

《個人会員》会費/月払い	5,000円
6カ月一括	25,000円
《夫婦会員》会費/月払い	9,000円
6カ月一括	45,000円

はしかにならない!  
はしかにさせない!

健康推進課 内線2361  
保健センター市浦 TEL27-7733



昨年8月に厚生労働省は「麻疹排除計画」を策定し、今年4月1日から5年間の期限付きで、麻疹と風疹の定期予防接種対象が、現在の第1期(1歳児)、第2期(小学校入学前年度の1年間にあたる児)に加え、第3期(中学1年生相当世代)、第4期(高校3年生相当世代)に拡大され、麻しん排除に向けた取組が求められています。

当市においては、第3期は市内各中学校で5～6月頃に集団接種で、第4期は市内医療機関で個別接種を実施していく予定です。

◎接種の詳細は4月1日号市広報でお知らせします。

走れメロスマラソン  
参加者募集

「太宰治」生誕100年(平成21年)  
を記念してプレマラソンを開催



開催日 6月22日(日) ※雨天決行

会場 (1)第一会場 つがる克雪ドーム

ハーフマラソン参加者の集合場所及び開会式場

(2)金木小学校グラウンド

3km参加者の集合場所及び開会式場

ハーフマラソン(男・女)

つがる克雪ドーム前→立佞武多の館前→新生大橋→松島町→漆川→一野坪・こめ米ロード→毘沙門・長富→嘉瀬→斜陽館前→金木小学校グラウンド～21.0975km

〔参加料〕 一般(18歳以上)高校生不可…3,000円

3kmマラソン(男・女)

金木小学校(国道339)→金木警察署前→金木病院前→金木小学校グラウンド～3km

〔参加料〕

一般(高校生含む) 1,500円

小・中学生 1,000円

《前夜祭》

6月21日(土) 立佞武多の館

申込先

走れメロスマラソン対策室

(市役所内)

内線2710・2711・2712

FAX35-6233 <http://runnet.jp/>



ゲストランナー  
千葉真子選手

文芸にしよがわら

題字 斎藤清泉

〔津軽アスナロ短歌会〕

首の疵かくさんためのスカーフか 冬の街路に見しを思えば	市田勝一郎
降り積もる雪の彼方に母生れし 里見ゆ鈍き冬日のなかに	菊地美絵
七草を食してみしにこの一年 無事とは言えぬ日本の未来	山中治
旧正や 曆めぐりて思うなり 今朝も降りつぐ音無しゆき	山中美智子
ほぼ一年空家となりし隣より 屋根雪どどつ唸りてすべり来	藤本春枝
喪の知らせ告ぐる時にぞ姉弟 電話かけ合う三年ぶりの	野呂富枝
シクラメン・ポインセチアそしてバラ みな真紅なり二月の花屋	吉田勇蔵
ほつほつとさわらび萌ゆる絵葉書に 力もらいて朝の雪搔く	奥山圭子
子や孫に曾孫もまじるにぎやかさ 「夫よ見ませ」と告ぐる年あけ	開米藤枝
隣家の深夜の窓のあかり見ゆ 高三年らし影あわくうつる	浜山てい



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

## みんなの健康相談室

生活習慣病や、肥満解消、介護予防など体に関する  
こと、ストレスや心の相談などに保健師が応じます。

健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

地区	開催場所	開催日	開催時間
市浦	桂川集会所	3月26日(水)	13:30~14:30

## 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	4月8日(火)	生き活きセンター	平成19年11月生まれ全地区
1歳6か月児健診	4月22日(火)	生き活きセンター	平成18年10月生まれ全地区
3歳児健診	4月17日(木)	生き活きセンター	平成16年10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  
場合等は、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

《日程及び内容》

日 時	実施場所	内 容
4月16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 ・子育て等に関する勉強会、情報交換
4月24日(木) 10:00~11:30	保健センター金木	
4月30日(水) 10:00~11:30	保健センター市浦	

## 献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
4月7日(月)	9:30~11:30	金山 昭和館
	13:30~15:30	マックスバリュートー東北松島店

【お知らせ】 献血される方や輸血を受ける患者さんへの  
安全を確保するため、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していただく場合があります。  
詳しくは、血液センターまたは健康推進課まで。  
©青森県赤十字血液センター(TEL017-741-1511 FAX017-741-1517)

## 妊婦健康診査の公費負担が拡充されます (平成20年4月1日~)

4月1日以降に妊娠届出をされる方は、妊婦健康診  
査の公費負担が2回から5回に拡充されます。

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 生活習慣病予防のためのメニュー

## 大根の納豆あえ



1人分 98kcal 塩分0.5g

### ■材料(4人分)

納豆…………… 160g 大根…………… 120g  
小松菜…………… 40g 白ごま…………… 小さじ1強  
醤油…………… 小さじ2 練りがらし…………… 適量

### ■作り方■

- ① 大根は皮を剥き、せん切りにする。
- ② 小松菜は熱湯で茹でて冷水にさらし、水気を絞って細かく刻む。
- ③ 白ごまは香ばしく煎る。
- ④ ボウルに納豆、大根、小松菜、醤油、白ごま、練りがらしを入れて混ぜる。

納豆に特有の『ナットウキナーゼ』という酵素は、  
血栓ができるのを防いだり、ガンにかかりにくくする  
効果があるといわれており、また、大豆に含まれる『サ  
ポニン』は、コレステロールや中性脂肪の値を下げる働  
きをします。

納豆、大根とも『ジアスターゼ』などの消化酵素が多  
く、消化力の低下している人には、特にオススメの食  
品です。胃腸がスッキリしないという時などにいかが  
でしょうか。

## こころの相談窓口

◆日 時…4月8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、電話で予約ください。

※精神保健福祉手帳等、福祉サービスに関する相談は、  
継続して家庭福祉課(内線2435)で対応しています。

## 救急医療当番医

月 日	曜 日	医療機関名	住 所	電 話
3月20日	木	田辺胃腸科外科医院	旭町40-1	35-6355
3月23日	日	永田小児科アレルギー科内科医院	一ツ谷549-7	34-5611
3月30日	日	たらだクリニック	稲実米崎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。