

食を学び楽しむ



9/6 青森県市場食育祭り

広報

ごしごわら

2009

9 15

No. 107

目次

- 稲わらの有効利用にご協力を…… 2
- 旧十川河川環境改善へ…… 3
- お知らせ…… 4~9
- ヘルス・インフォメーション…… 10

人口・世帯数

人口	61,544人	(-69)
男	28,644人	(-26)
女	32,900人	(-43)
世帯数	24,639世帯	(+13)

8月31日現在(前月比)

稲わらの有効利用にご協力をお願いします



地域みんなの協力でクリーンな空を

(写真：昨年の「稲わらふりーでん」会場)

稲わら・もみ殻の野焼きによる煙害

▽環境対策課 内線2343

稲刈りの時期は、一年のうちでも大気が安定しており、放射冷却等により上空では対流が発生せず、汚染物質が拡散しにくい状態になっているとされています。

そのため、この時期に行われている、稲わらやもみ殻の野焼きにより発生するばい煙は、煙害となり周辺の生活環境に多大な影響を及ぼす事になります。

このばい煙は、健康被害(目やのどの痛み、頭痛、ぜんそく等の症状)、交通障害(視界不良により、前方・信号機等が見えない)、生活環境被害(洗濯物が干せない、換気が出来ない等)の要因となっております。おり市民の生活圏域に及ぼす影響があるほか、来年に控えた東北新幹線全線開業により期待される観光への影響や、企業・店舗等、加えて生産者や農産物に対してマインスイメージとなることが懸念されています。

生産者のみなさんは、稲わら・もみ殻の有効利用に努めていただき、野焼きを行わないようご協力をお願いします。

稲わらの有効利用を推進します

すき込みで地力アップをはかりましょう

■稲わらのすき込み実演会

稲わらを有効利用して健康な土づくりを推進するため、稲わらを水田へすき込む実演会を開催します。詳細は今後の広報にて。

▽農林水産課 内線2518

■ワーコム購入経費助成

ワーコム農法とは、稲わらのすき込みを要件とする土壌改良・堆肥発酵促進資材「ワーコム」

をほ場に施用することで、稲の根張りを良くし、病害虫や冷害に強い米を生産する農法です。環境にやさしい農法の一つであるワーコム農法に取り組む稲作農家を支援し、消費者の安全・安心志向に対応した売れる米づくりを推進するため、ワーコム購入経費を助成します。平成二十一年度は二百五十七haのほ場で実施予定です。

▽ごしよつがる農協本店 米穀畜産課 TEL(27)3304

園芸資材として

有効利用しましょう

家庭で行っている野菜や花の栽培に、堆肥の原料や敷きわらとして

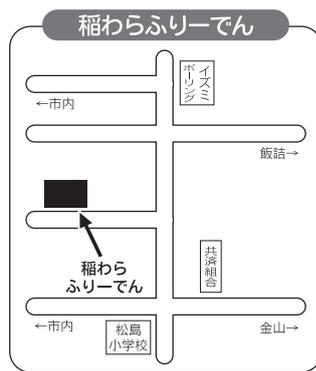
有効利用しましょう。

■稲わらふりーでん

農家の方のご協力で、無料で稲わらを差し上げます。ご自由にお持ち帰りください。

▽10月17日(土)から(なくなり次第終了)。天候不順により刈り取りが遅れた場合は、翌週以降に順延します。

▽会場：左図参照(目印のぼり旗を設置しています。)



▽農林水産課 内線2518

そのほか、五所川原市稲わら利用推進協議会(事務局・農林水産課 内線2518)では稲わら収集事業を行っています。

▽昨年度実績 百一ha(漆川工業団地・エルクムの街周辺)

▽今年度予定 百三十九ha(昨年度地区に加え松島小・三輪小周辺など)

旧十川の河川環境が改善されます



毎秒1トンの取水により、旧十川の河川環境と周辺生活環境の改善が期待されます

九月二日から十一月末まで、姥菴の相原頭首工による十川から旧十川への河川維持のための取水が行われることになりました。

旧十川流域のエルムの街、鎌谷町、一ツ谷などの区間は、農業用水としての取水が終了する九月から、消流雪用水としての取水が始まる十二月まで河川水量が著しく低下し、川の流れが滞っているなか、周辺の急速な市街地化により、生活排水の一部が河川に流入し、悪臭の発生や、魚類の棲息環境に

悪影響を及ぼしてまいりました。鎌谷町町内会からの要望により、

国、県、小田川土地改良区など関係機関の調整と、二年間の試験取水を終え、今年からこの時期の取水が決定しました。



9/2の通水式にて、澤田長一郎鎌谷町町内会長の手で取水が開始

年中どこかで何かがおもしろい!! 「太宰ミュージアム」プレオープンフェスタ開催



子供たちに大好評の津軽鉄道ミニ列車

東北新幹線新青森駅開業2010年秋に合わせ、太宰を核に観光推進を図ろうと太宰ミュージアム運営委員会(今誠康会長と西北地域県民局が主催する「太宰ミュージアム」プレオープンフェスタ)が、九月五日・六日の二日間芦野公園で開催されました。

湖上ステージでは五所川原第一高校と金木高校の三味線演奏をはじめ、無形文化財・嘉瀬の奴踊り、小説「津軽」の朗読、津軽弁ミニ講座、園内では津軽鉄道ミニ列車も運行され、子供たちが歓声を上げていました。また、出店では地元特産品や西北地方の食材がずらりと並び、県内外からの観光客らが買い求めていました。

- 平成22年オープン「太宰ミュージアム」とは
- 「太宰」をテーマにしたまち歩き
 - 太宰の音楽の魅力の多岐にわたる
- 周辺地域の食・体験・観光を提
- 社会福祉協議会へ
 - 嶋谷敏さん(一野坪) 五十万円
 - 五所川原市へ
 - 第14回五所川原印刷親睦ゴルフコンペ(藤田雅俊代表) 二万五千円
 - 楠美康夫さん(弘前市) 三十万円(ふるさと納税)
 - 嶋谷敏さん(一野坪) 五十万円(ふるさと納税)

善意の花かみ

いろいろありがとうございました



▼好評のホタテ殻むき競争



九月六日、県内の各卸売市場にて「青森県市場食育祭り」が開催され、五所川原会場の丸中五所川原中央水産(株)と(株)五所川原中央青果は、模擬競り、マグロ解体、野菜・魚介類重量当てクイズなど多彩なイベントや地場産品即売会にぎわい、訪れた人は楽しみながら食の大切さを学んでいました。

触れて感じて楽しく食育体験

青森県市場 食育祭り

9月 下旬 お知らせ

フリーマーケット出店者 募集のお知らせ

五所川原家族フリーマーケット実行委員会事務局
環境対策課 内線2343

●10月24日(土)・25日(日)

9時30分～16時

産業まつり会場(つがる克雪ドーム)

◇参加料:1000円(期間中)

◇区画数:30区画(3m×4m)

◇申込期限:10月16日(金)もしくは募集数に達し次第締切。

※産業まつり詳細は広報次号にて。

消防本部からのお知らせ

予防課 TEL(35)2019

危険物取扱者試験

●11月7日(土)・14日(土)

弘前東高等学校(弘前市)

●11月8日(日)・15日(日)

青森工業高等学校(青森市)

●11月28日(土)

鯉ヶ沢高等学校(鯉ヶ沢町)

◎受付期間:9月24日(木)～10月5日(月)

※受験願書等は消防本部および最寄りの消防署にあります。

危険物取扱者試験に伴う事前講習

●10月22日(木)

【消防法令】9時～16時30分

●10月23日(金)

【物理・化学】9時～16時30分

五所川原地域職業訓練センター

*当日会場にて8時30分から受付

◎問い合わせ先

(株)木村石油 TEL(34)3165

市民軽スポーツの集い

五所川原市生涯スポーツ推進協議会事務局 社会教育課 内線3315

●9月27日(日) 受付13時30分

市民体育館

◇参加料:無料

◇公開種目:キンボール/室内用

グラウンドゴルフ/ニチレク

ボール/ラジボール卓球/ソ

フトバレーボール/バウンドテ

ニス その他も紹介。

シルバー人材センターからのお知らせ

TEL(34)8844

パソコン無料体験講座

高齢者向けの体験講座。

●9月19日(土) 13時～15時

シルバーパソコン教室

シルバー会員が経験を活かして

教えます

●10月3日～12月19日までの毎週

土曜日(12回) 9時～12時

*会場はいずれも五所川原市シル

バー人材センター。各定員16名

センターパソコン利用者は先着

各5名まで。

桜剪定作業員募集

◆業務:芦野公園内の桜の木剪

定・枝片づけ

◆就業期間:12月18日まで

◎申込締切:9月30日(水)

*詳細はお問い合わせください。

青森県地域共同就職支援センターからのお知らせ

TEL0172(55)0115
FAX0172(55)0125

障害者IT活用講習会「ホームページビルダー基礎講座」

●10月13日(火)～22日(木)10時～16時

(土・日曜日を除く8日間)

キャリアスクール・ソフトキャ

ンパス青森校(サンロード青森)

◆対象:障害者でパソコンの基本

操作ができる方20名(手話通訳

者配置)

◎申込方法:9月17日(木)～30日(水)

に電話・FAXにて(受付は10

時から)。定員になり次第締切。

合同就職面接会

ハローワーク弘前と合同就職面

接会を開催します。

●10月7日(水) 13時～17時

青森県武道館補助競技場
◇対象:離職者(自己都合を除く)、非正規雇用労働者

9月30日(水)は

以下の納期限です。忘れずに納めましょう。

国民健康保険税
固定資産税
第3期

介護保険料
第3期

後期高齢者
医療保険料
第3期

収納課
内線 2243～2251

介護福祉課
内線 2452・2453

国保年金課
内線 2337・2338

火災・救急出動概況

五所川原市 8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21年	0	21	169	1,263	0	14
平成20年	2	23	184	1,164	5	15
比較	△2	△2	△15	99	△5	△1

全国統一防火標語

“火のしまつ 君がしなくて 誰がする”

問い合わせ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内線28)

アパート情報

家賃2万5千円



住所:五所川原市栄町 18-19
間取:6畳和室2間、台所、風呂、トイレ
設備:水洗トイレ、灯油ボイラー
家賃:¥25,000円
敷金:1ヶ月
礼金:なし

自社物件

五所川原県土整備事務所

五所川原警察署

「未来のかけはし」

(有)サンアイ地所

〒035-0051

青森県むつ市新町10-23
青森県知事(5)2494号

TEL 0175-22-8430

sanaijsyo@herb.ocn.ne.jp

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

青森県民文化祭「第17回青森県太鼓フェスティバル」

青森県太鼓連盟
TEL0176(68)2100 高田

県内の太鼓団体が一堂に会したフェスティバルを開催します。

●10月4日(日) 13時～
オルテンシア

◇入場無料。事前申込不要。

五所川原高校「五高百周年展」

五高創立百周年記念事業協賛会
記念イベント委員会 事務局
TEL(35)3073

本校所蔵の書、絵画、五所川原高等女学校の設計図、卒業アルバムなど「五高百年」の歴史を展示。
●9月26日(土)～28日(月)10時～20時
エルムSC2階エルムホール

◇入場無料

第15回狼野長根公園クロス
カントリー出場者募集(一般)

五所川原市陸上競技協会(工藤
歯科医院内) TEL(34)88883

●10月12日(月・祝) 受付8時

◇種目:フリー男女1.5km/一般男子6km(以上年齢区分無)/一般男子・女子(高校生以上)3km/一般男子B(40歳以上)3km

◇参加料:2000円

◎申込締切:9月25日(金)必着

*小～高校生は各学校に要項配布。

見て・聴いて・食べて
赤いりんご創作料理試食会

商工会議所内「赤いりんご応援事務局」TEL(35)2121

●10月14日(水) 18時～

ホテルサンルート五所川原

◇内容:講演(講師:市田淳治氏(弘前地域研究所))/創作料理試食(アルコール類はなし)/アンケート協力

◇費用1200円・定員100名
◎9月30日(水)までに電話予約。

津鉄朝一番列車「とれたて市」

津鉄応援直売会
TEL090(2364)2511 木村

津鉄の朝一番列車で運んだ新鮮野菜、イカめし・漬物などを販売。

●9月19日(土)7時15分～8時30分

津軽五所川原駅ホーム

*駅改札口で入場整理券を発行。

かなざり山大学校開講

NPO法人かなざり元気倶楽部
TEL(52)2882

専門の講師を招いての伝統技術実施講習、第1期受講生・講師募集(初心者コース)。

●体験メニュー内容(9時～12時)

農業9月19日(土)/左官9月21日(月)/大工9月22日(火)/表具9月23日(水)・30日(水)/畳9月25日(金)
/茅葺9月26日(土)

●場所:元気村くかだるべえ

(金木町蒔田桑元47)

◇受講料:1回につき1000円

◎各開催日の3日前までに申込み。※今後も田舎スイーツなどを予定。詳細はお問い合わせください。

祝・岩木川の日記念イベント

川を学ぶ・岩木川フィールド塾
岩木川と地域づくりを考える会
TEL(34)2339 高橋

●10月3日(土) 9時～14時30分
岩木川河川敷北斗グラウンド

◇内容:生態系を学ぶ/流域の地理とくらし/動物ふれあいコーナー/川の事故を防ぐなど

◇定員:親子50組(小学4年以上)

◇参加費:大人1000円、子ども500円(保険代・資料代込)

◇持ち物:昼食、タオル、着替え等

◎申込締切:9月28日(月)必着

青森県司法書士会からのお知らせ

TEL017(776)8998

全国一斉成年後見無料相談会

●9月19日(土) 10時～16時

【当日のみ特設電話】

TEL017(722)7034

全国一斉司法書士法律相談会

10月1日は法の日。法律上の悩みについて無料で相談に応じます。
●10月3日(土) 10時～16時
エルムSC2階文化センター

県司法書士会総合相談センター

電話・面談相談。相談は無料で

すが、具体的な手続きが必要な場合は別途費用がかかります。面談相談は事前のご予約を。

●10月1日(木)～7日(水) 10時～16時(土・日曜を除く)

◇会場:青森県司法書士会(青森市長島3丁目5-16)

TEL0120(940)230

自殺防止対策事業のお知らせ
NPO法人ほほえみの会
TEL(26)6797

自殺予防講演会「輝いて生きる」

◇講師:石川徹一氏(あおもりのもの電話理事長)

●9月18日(金) 18時30分～
オルテンシア(参加無料)

※来年1月に第2回開催予定です。

「ココロが軽くなるしゃべり場」

傾聴ボランティアが秘密厳守でお話を伺います。参加無料。

●9月21日(月) 13時～16時
中央公民館2階第2・3会議室

※継続して開催する予定です。

◇対象:お話ししたい方

「100のちを考える勉強会」

いのちの大切さを知り、自己成長のために必要なスキルを専門家から学びます。参加無料。
●9月30日(水) 13時～16時
五所川原職業訓練センター

※月1回/計5回開催予定です。

◎各事業の詳細はお問い合わせ。

秋の陶器祭り

9/19(土)～9/23(水・祝)
お買得いっばい! 楽しもいっばい!
15,000点が6基の窯から窯出し!
大半値市に5,000点以上 出品!
穫れ立て野菜を激安価格で!

津軽金山焼窯業協同組合
TEL 0173-29-3350 URL http://www.kanayamayaki.com

車検整備・一般整備一式
中古車・新車販売【スズキ・スバル代理店】

小田桐自動車

代表 小田桐 慶二

五所川原市大字川山字森内36-1
TEL0173-36-2226 FAX0173-36-2226

市政への意見・提案はありませんか？

～住民懇談会を開催します～

みなさんの声をお聴かせください

市民のみなさんの様々な意見・提案を市の政策に反映させる市民参加の場として、住民懇談会を開催します。

市長をはじめ市の幹部職員が、市政の現状などを説明するほか、みなさんからの意見・提案に回答するなど、みなさんとの対話形式での懇談会となります。

懇談会には誰でも自由に参加できます。明るく住みよいまちづくりのため、ぜひみなさんの声をお聴かせください。

◎お問い合わせ先 総務課 内線2117・2118

対象地区	開催日時	開催場所
市浦全地区	10月9日(金)	青森あすなるホール市浦
金木・蒔田・神原・藤枝・川倉地区	10月13日(火)	金木公民館
嘉瀬地区	10月15日(休)	嘉瀬コミュニティセンター
喜良市地区	10月16日(金)	喜良市コミュニティセンター
飯詰・松島地区	10月19日(月)	コミュニティセンター松島
三好・中川・毘沙門地区	10月20日(火)	コミュニティセンター中川
栄地区	10月29日(休)	コミュニティセンター栄
梅沢・長橋・七和地区	10月30日(金)	コミュニティセンター長橋
上記以外の地区	10月28日(水)	中央公民館

※開催時間はすべて18:00～20:00です。

水稲・畑作・園芸・果樹 平成22年度補助事業のお知らせ

来年度に実施予定の国・県の補助事業について、実施希望の申込みを受け付けます。

区分	補助対象
水稲	穀類乾燥調製貯蔵施設整備、共同利用機械等にんにく採取農家の研修及びにんにく植付機等の導入。
畑作	水稲の省力化・低コスト化に向けた機械の導入等。
園芸	パイプハウスの導入。 野菜の植付機、収穫機、簡易選別機、野菜の栽培管理用機械等の導入。
冬の農業	パイプハウスの導入、加温設備、内張カーテン等の導入。 冬の農業体験等の開催に要する経費。
りんご・特産果樹	共同利用施設整備、共同利用機械の導入。 りんご以外の果樹の導入。 りんご以外の果樹の集出荷施設の整備。

※各事業ごとに事業要件・補助率が異なります。

◇実施希望締切…9月25日(金)

◎申込み・問い合わせ先 農林水産課 内線2516

総合防災訓練を実施します

今年度の防災訓練は、主会場を金木小学校とし、金木地区での大規模地震を想定した訓練です。

ぜひ、防災訓練を見学し、みなさんの防災への理解を深めてください。

●10月11日(日) 9:00～12:00

金木町芦野・金木小学校周辺

(悪天候で、訓練参加者に危険が生じるおそれがある場合は中止)

◇訓練内容(予定)…避難・避難誘導訓練／トリアージ訓練／救急・救護訓練／消火訓練／炊き出し訓練／災害用伝言ダイヤル171体験 など

訓練当日の注意事項

- ・芦野地区周辺で防災無線、広報車による避難勧告を広報する訓練を実施します。訓練報ですでお間違えのないようご注意ください。
- ・防災ヘリコプターが出動します(10:30～11:50予定)。金木小学校付近住民の方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

◎総務課 内線2115

五所川原市を応援します!!

TOTO 石油給湯機をご使用のお客様へ重ねてのお願い

弊社は'02年10月24日と'06年12月4日の新聞紙上におきまして無料点検実施の社告を行い無料点検を実施しております。
対象製品で未だ点検がお済みでない場合は事故未然防止のため、点検を無料で実施させていただきます。
ご愛用の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、まずは一報の程、よろしくお願ひいたします。

型式名・製造年月が以下の①②に該当するものが対象製品です

①型式名 ※型式名の末尾*の部分に英数字が続く場合があります。
RPE32K * RPH32K *
RPE40K * RPH40K *
RPE41K * RPH41K *

②製造年月
1995年8月～1999年6月まで
※製造番号の頭4ケタが製造年月を表します



点検済

石油給湯機 本体に点検済みシールが貼ってありましたら、点検は完了しておりますのでご安心してお使いいただけます。

■お問い合わせ・ご連絡先

TOTO給湯機点検コールセンター **0120-444-309**

受付時間:午前9時～午後5時30分
(土・日・祝日・夏期休暇・年末年始を除く)

◎ 広報有料広告

精神保健福祉ボランティア養成講座

ここに病をもつ人が地域で暮らすためには、家族・友人・専門家・ボランティアや地域の方々など、当事者を支える人が必要です。この講座は、精神障害者が抱える心の病を正しく理解し、地域住民に正しく伝える橋渡し役としてのボランティア養成を目的に開催します。

安心して暮らせるまちづくりを進めるため、みなさんの参加をお待ちしています。

開催日時	開催場所	内 容
10月7日(水) 10:30~15:30	市役所5階 第1会議室	【講義】ボランティアの役割／ こころの病とは／プライバシーと人権
10月28日(水) 10:10~14:40	市役所5階 第1会議室	【講義】精神保健福祉のあゆみ／ 当事者、家族からのメッセージ
	布施病院 プリマベラ	【施設見学】布施病院(デイケア)、 ラ・プリマベラ見学
11月5日(水) 9:30~14:30	飛翔食房 やすらぎ共同作業所	【ボランティア体験】 (市役所集合・解散) 社会復帰施設の見学

*3回受講した方には、修了書を授与します。

◇対象…市内在住で精神保健福祉ボランティア活動に関心のある方。先着30名。

◇受講料…無料

◎電話にて9月30日(水)までに健康推進課(内線2368)へ申込みください。

秋の全国交通安全運動

9/21(月)~9/30(水)

9/30は「交通事故死ゼロを目指す日」です

運動の重点

1. 高齢者の交通事故防止
2. 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
3. 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
4. 飲酒運転の根絶

◎環境対策課 内線2342

平成21年度 五所川原市医療技術職員の募集

◇職種・採用予定人員

- ①放射線技士 2名 ②薬剤師 1名
③理学療法士 1名 ④臨床工学技士 2名

◇受験資格…昭和50年4月2日以降に生まれた方で、それぞれ①放射線技士②薬剤師③理学療法士④臨床工学技士の免許を有する方または取得見込みの方

●試験…10月14日(水) 10:30~

西北中央病院C棟2階大会議室

◇内容…作文、面接、書類審査

◇受付期間…9月30日(水)まで

*試験案内、受験申込等は西北中央病院にて配布。

*免許取得見込みで合格した方が、平成22年3月までに実施される国家試験に合格できなかった場合、採用資格を失います。

*採用までに公務員としてふさわしくない行為等があった場合にも採用されないことがあります。

*ホームページもご覧ください。

<http://www.seihoku-hosp.com/>

◎西北中央病院管理課 TEL35-3111 内線279

後期高齢者医療制度 「懇談会」委員を公募します

後期高齢者医療制度の運営に関する意見・提案を行っていただく委員を募集します。

●任期…委嘱の日から2年間

◇応募資格…県内在住40歳以上の方で、平日昼間、青森市での会議に出席できる方

◇募集人員(選考で決定)

- ①75歳以上の被保険者 6名
②65歳以上の障害認定被保険者 1名
③40歳以上の他の医療保険被保険者 1名

◇謝礼等…会議1回につき謝礼5,000円、交通費

◇応募方法…応募用紙と「後期高齢者医療制度に関する意見(400字程度)」を9月24日(木)までに提出。

◎応募用紙等配布・提出先・お問い合わせ先
市役所国保年金課 内線2338

青森県後期高齢者医療広域連合 TEL017(721)3821

◎広報有料広告

黄色いかぼちゃのエステ

お店で取り扱っている化粧品を使用するので
安心して効果がすぐ実感できます

★スチームライトエステ	30分	735円
★癒し&デトックスコース	60分	3,500円
★お肌のお悩み解決コース	60分	5,000円
★クレ・ド・ポー・ボーテコース	60分	6,000円
★ブライダルエステも承ります。		

初めての方に限り、「広報を見た」と言っていたら、上記料金から50%OFFいたします。 ※要予約

立佞武多応援してます!

きれいになれる化粧品やさん
黄色いかぼちゃ

取り扱いブランド
クレ・ド・ポー・ボーテ キオラ
ベネフィーク キリヨウ 他

赤い旗が目印です!

五所川原市下り枝1-2
AM9:00~PM8:00 年中無休
0173-38-6544

五所川原市を応援します!!

太宰治生誕百年記念

太宰治と文学学習講座(8)

～太宰文学の魅力と作品朗読～



太宰治
生誕百年

- 9月26日(土) 13:30～15:45
「立佞武多の館」4階(会議室)

◇朗読作品…

『わが半生を語る』

朗読者 長内 裕子(太宰治検定実行委員会)

『苦悩の年鑑』

朗読 船水 睦子(北辰大学)

- ◇内容…①「太宰治生家『津島家の歴史的背景』」
～津島家の出自と大地主への道～
講師 木下 巽(金木太宰会名誉会長)

②「第2回太宰治検定」計画概要

講師 太宰治検定実行委員会

◎お問い合わせ先 社会教育課 内線3323

* 11月まで毎月第4土曜日に開催予定です。

* 「県民カレッジ単位認定講座」1回2単位です。

太宰治生誕百年記念

奥津軽ウォーキング大会

参加者募集



太宰治
生誕百年

【開催日】 9月27日(日) 雨天決行

【会場】 県立 芦野公園

【参加料】 大人1,000円 小・中・高校生500円

【申込方法】 参加申込は会場にて各コースの出発時刻まで受付します。

【種目】 ◇20kmコース(出発式8:15)

◇12kmコース(出発式8:45)

◇5kmコース(出発式9:30)

【問合せ先】 五所川原歩こう会 片岡

携帯090-5598-4904

TEL 35-8241(FAX兼用)

* 詳細は、広報7月15日号(P13)または、募集パンフレット(市役所、金木・市浦総合支所等)をご覧ください。

平成21年度 働く婦人の家講座

パン作り教室

～数種類のパンを一緒に手作りしてみませんか～

- 10月2日(金) 13:00～16:00

働く婦人の家2F調理室

◇講師…米谷美智子先生(チェリー店主)

◇材料費…600円 ◇定員…20名(先着順)

◇用意するもの…エプロン、三角巾、持ち帰り用の入れ物、筆記用具等

◎ 9月24日(木)10時から電話・来館にて受付開始。

申込み後の取り消しは9月29日(火)16時まで。

韓国料理教室

～健康的な韓国料理の作り方を学んでみませんか～

- 10月7日(水) 10:00～13:00

働く婦人の家2F調理室

◇講師…新谷祐美子先生(マンナ韓)

◇材料費…1,000円前後 ◇定員…30名(先着順)

◇用意するもの…エプロン、三角巾、持ち帰り用の入れ物、筆記用具等

◎ 9月25日(金)10時から電話・来館にて受付開始。

申込み後の取り消しは10月2日(金)16時まで。

※各講座とも定員に達し次第締切。申し込み後の取り消しは各上記日時まで。それ以降の取り消しまたは連絡のない場合は材料費をいただきます。

働く婦人の家 TEL35-8898

し〜うらんど海遊館

『いきいきシルバーデイ』

し〜うらんど海遊館では9月21日(月)敬老の日に『いきいきシルバーデイ』と題し、日頃の感謝を込めて、入館サービスを行ないます。

・満65歳以上の方は入館料半額!

・満75歳以上の方は無料でご招待!

* 当日、年齢を確認できるものをお持ちください。ぜひこの機会にし〜うらんど海遊館で健康づくりを実践しましょう!

◎詳しくは、し〜うらんど海遊館 TEL27-7373まで!

広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～

広報は市内全域に配布され広く読まれています。広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか?

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。

http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/02_koho/koukoku.html

申込先/総務課広報係 内線2117



津軽三味線の音色と
郷土料理の逸品



とくとく情報

「広報見たよ」の合言葉で
生ビール530円⇒350円

— 各種宴会承ります —

※結婚披露宴その他の二次会 90分飲み放題込 3,000円 (席数55
20名様以上)

だだん 検索

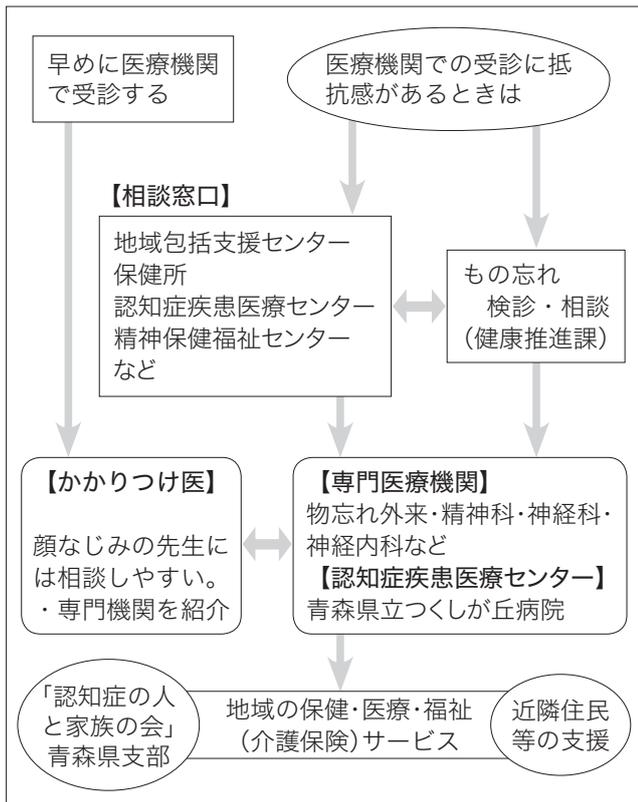
TEL 0173-34-6015

五所川原市本町39-1 (立佞武多の館向い)

認知症になっても 安心して暮らせるまちづくりをめざして

認知症かもしれないと思ったら
早めに相談・受診を

認知症の原因となる病気はたくさんあり、認知症と異なる病気であっても同じような症状を示すことがあります。「おかしい」とと思ったら「歳のせいでは…」と考えて放置する事なく早めに相談・受診しましょう。



参考：認知症を正しく知ろう(県高齢福祉課・県人権啓発活動ネットワーク協議会)

【問合せ・相談先】五所川原市地域包括支援センターTEL38-3939

9月は健康増進月間となります

— 予防のためのキーワード(全国統一標語) —

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連します。がんやメタボリックシンドロームもある日突然現れるものではありません。毎日の食事や生活習慣の見直しは、リスクの低下に効果的です。

自分でできる予防策を見つけ、できることから始めましょう!!

～がんやメタボを防ぐためのアドバイス～

①栄養バランスを考えよう(まずは、朝食を見直そう)

〈メタボ予防〉1日の摂取エネルギーが同じでも、朝食を抜くと3食食べるより、太りやすい体になります。(絶食時間が長いと、栄養素を脂肪として蓄積しやすい体質になるため)

〈がん予防〉「免疫力」ががん細胞を退治し、発症を防いでくれます。免疫力は、毎日の朝食をとること、栄養バランスを整えることで強化されます。

②運動はマイペースで長く続ける

〈メタボ予防〉習慣的に行う適度な運動は、コレステロールと中性脂肪を減少させるので、メタボ予防に効果的です。

〈がん予防〉習慣的に運動する人ほど、がんのリスクが低いことがわかっています。

③たばこを吸わない

〈メタボ予防〉たばこは、動脈硬化を促進し、メタボを悪化させます。

〈がん予防〉がんとの因果関係が最も解明されているため、禁煙こそがん予防の近道です。

◎健康推進課(内線2365)では、今後も、健康相談・健康教育等各種健康づくり事業を実施いたします。みなさんのご参加お待ちしております。

五所川原の秋

〔五所川原俳句樹の会〕

題字 斎藤 清泉

流し踊尾緒のやうな紅たすき	昨日より今日山近く翌日は秋	闇を来て水匂ひけり初蜜	微かなる祖母の匂ひや秋の納戸	炊きたての香る厨辺今朝の秋	蓮葉にて乾杯したき君がゐて	秋草や日ごと艶増す鶏の羽根	秋の蝶草のしとねに戻しやる	木漏日や露草楚々と背を伸ばす	踊果て砂もほてりし十三の湖	盆踊り軽く蹴出して進みけり	親不孝子不孝ばかり門火焚く	八月や母の実印巾着に
鳴瀬 牛角	成田 市子	南 美智子	佐々木 妙子	山内 ひろ子	木津谷 絹子	木村 政章	一戸 鈴	高松 栄	葛西 幸子	小田川 秀一	三上 悠恵子	三戸 百子



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

健康づくり相談室

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
五所川原	森の家	9月25日(金)	10:00~12:00
	尻無集会所	9月28日(月)	13:00~14:30
金木	大東ヶ丘コミュニティ消防センター	9月25日(金)	10:00~11:00

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(3歳児健診11:00~12:30)
11時から母子手帳を出すことができます。

◇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	10月6日(火)	保健センター五所川原	平成21年5月生まれ全地区
1歳6か月児健診	10月27日(火)	保健センター五所川原	平成20年4月生まれ全地区
3歳児健診	10月15日(木)	保健センター五所川原	平成18年4月生まれ全地区

*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。

*駐車場は市役所駐車場をご利用ください。

ことばの相談

お子さんのことばが遅い、ことばが繋がらない、
ことばがはっきりしない等、気になることはありませんか?
毎月1回、相談に応じています。

●10月15日(木) 9:30~14:00

●場所…保健センター五所川原

◎申込締切…10月5日(月)

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。いずれの会場のご利
用も可能ですので、お気軽にお出でください。

◇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
10月21日(水) 10:00~11:30	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
10月22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
10月28日(水) 10:00~11:30	保健センター市浦	※10月勉強会テーマ(11時~) 「冬にかかりやすい病気」について

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 牛乳・乳製品をつかった料理

切干し大根のマリネサラダ



1人分 78kcal 塩分 0.8g

■材料■(4人分)

切干し大根…………… 20g	【B】
プロセスチーズ…… 30g	粒マスタード… 大さじ1
玉ねぎ…………… 1/2個	白ワインビネガー
きゅうり…………… 1本	……………大さじ1と1/2
【A】	塩・こしょう…………… 少々
おろしにんにく… 小さじ1	薄口醤油…………… 小さじ1
オリーブオイル… 大さじ1/2	

■作り方■

- ① 切干し大根は水で戻したらよくもみ洗いし、絞って2~3ヶ所切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、きゅうりは千切り、プロセスチーズは薄く切っておく。
- ③ 【A】をフライパンで合わせて炒め、香りが立ってきたら①の切干し大根を加えて炒め、【B】を順に加えて味を調える。
- ④ 火を止めたら②の野菜を合わせ、粗熱が取れたらチーズを合わせる。

はじめよう「糖尿病予防」

健診で「血糖値やヘモグロビンA1c」が少し高めと言われた方、糖尿病予防に関心がある方におすすめです。料金は無料です。

●10月23日(金) 13:00~14:30 保健センター五所川原

◇内 容…楽しくできる運動の実践

〈講師 健康運動指導士 木村 郁子氏〉

◇持ち物…健康手帳(お持ちの方)、水分・タオル

◎開催1週間前までにお申し込みください。

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
9月20日	日	こどもクリニックおとも	鎌谷町163-1	39-2151
9月21日	月	かねひらクリニック	旭町55-2	35-3167
9月22日	火	公立金木病院	金木町菅原19	53-3111
9月23日	水	増田病院	新町41	35-2726
9月27日	日	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431

※1. 対応時間 9:00~17:00 (電話で確認)

2. 消防署(救急病院紹介電話34-4999)でも紹介します。