

実りの秋



グリーンバイオ村
金木小児童クリ拾い

広報

ごしよがわら

2009

1015

No.109

〈目次〉

市の家計簿 (H20決算).....	2~3
市議会第7回定例会.....	4
介護保険事業の状況.....	5
名誉市民決定など.....	6~8
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/61,533人	(-11)
男 /28,624人	(-20)
女 /32,909人	(+9)
世帯数/24,645世帯	(+6)
9月30日現在 (前月比)	

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

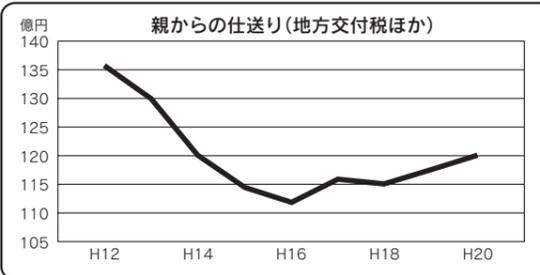
五所川原市ホームページ <http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp>



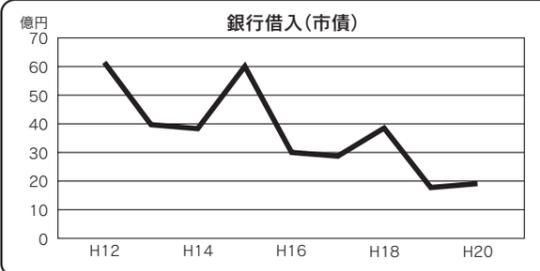
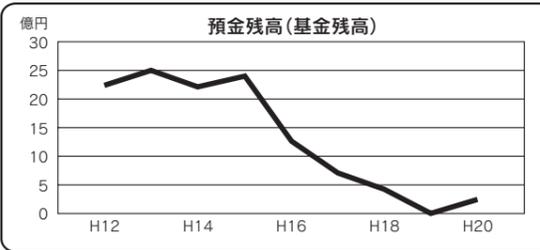
五所川原市の家計簿



収入の年度別推移(平成12年度～平成20年度)



親からの仕送りは平成16年度まで減り続け、預金を取り崩してやりくりしてきました。平成17年度からは親からの仕送りが多少持ち直したものの、医療費や借金の返済の増加をまかないきれず、平成19年度には預金残高が底をついてしまいました。平成20年度でわずかに預金が増えてきましたが、まだまだ突発的な支出に対応できる状況ではありません。



健全化判断比率

全国のまちの財政状況を見ると、新聞報道等でよく話題になるのが健全化判断比率ですが、五所川原市はどの比率も基準は下回っているものの実質公債費比率がかなり高い値を示しています。

	平成20年度	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	12.68	20.0
連結実質赤字比率	-	17.68	40.0
実質公債費比率	22.5	25.0	35.0
将来負担比率	185.4	350.0	-

平成20年度はわずかに貯蓄に回すお金ができました。また、健全化判断比率においても直ちに問題となる状況ではありません。でも、収入の大部分が親からの仕送りや援助(地方交付税ほか)に頼っている状況です。不況の影響もあり、給料(市税)の伸びも期待できません。それどころか、どうしても掛かるお金は食費(人件費)を削っても医療費や子どもへの仕送り(生活保護費や医療・福祉に係る経費)などが増える一方です。市の財政は依然として非常に厳しい状況が続いているのです。今後も事業の見直しや重点化などお金の使い方を工夫し、より健全な財政運営を目指していきます。

五所川原市の平成20年度決算をお知らせします。平成20年度五所川原市普通会計決算の状況について、市民の皆様によりわかりやすくお伝えするため、一般家庭の家計に置き換えてみました。

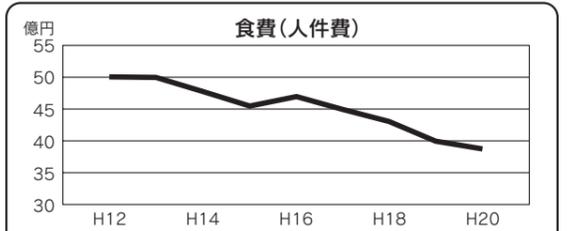
(※普通会計とは、一般会計、市立高等看護学院特別会計、公共用地先行取得事業特別会計の3会計を合わせたものです。)

(収入内容)		(億円)		
収入内容	市での歳入項目	H18	H19	H20
家庭での収入				
親からの仕送り	地方交付税、各種交付金	115	117	119
親からの援助	国庫支出金、県支出金	56	48	52
銀行借入	市債	37	18	19
給料	市税、所得譲与税	53	53	55
パート収入	分担金及び負担金、使用料及び手数料	8	8	8
預金引出	財産収入、繰入金	7	8	3
繰越金	繰越金	3	0	0
その他収入	寄附金、諸収入	8	9	6
収入合計		287	261	262

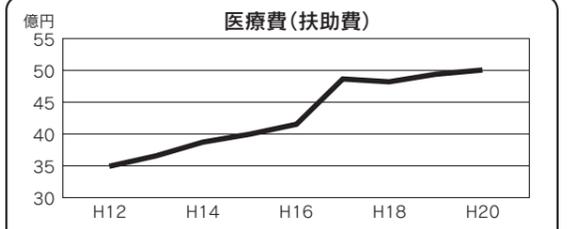
※さらに詳しい五所川原市の財政状況や予算・決算に関することは、市の公式ホームページ「市の財政(財政課メニュー)」のページに掲載されておりますので、どうぞご覧ください。

(支出内容)		(億円)		
支出内容	市での歳入項目	H18	H19	H20
家庭での支出				
食費	人件費	43	40	39
医療費	扶助費	48	49	50
光熱水費	物件費	20	23	23
家具等の修理代	維持補修費	3	4	4
冠婚葬祭費	補助費等	11	7	7
子どもへの仕送り	公営事業会計、一部事務組合への繰入金・負担金	55	54	55
借金の返済	公債費	46	48	49
家の増改築	投資的経費(普通建設事業等)	58	29	28
投資・出資・貸付金	投資及び出資金、貸付金	4	3	1
貯蓄	積立金	0	0	1
前借金	前年度繰上充用金	0	1	0
支出合計		288	258	257

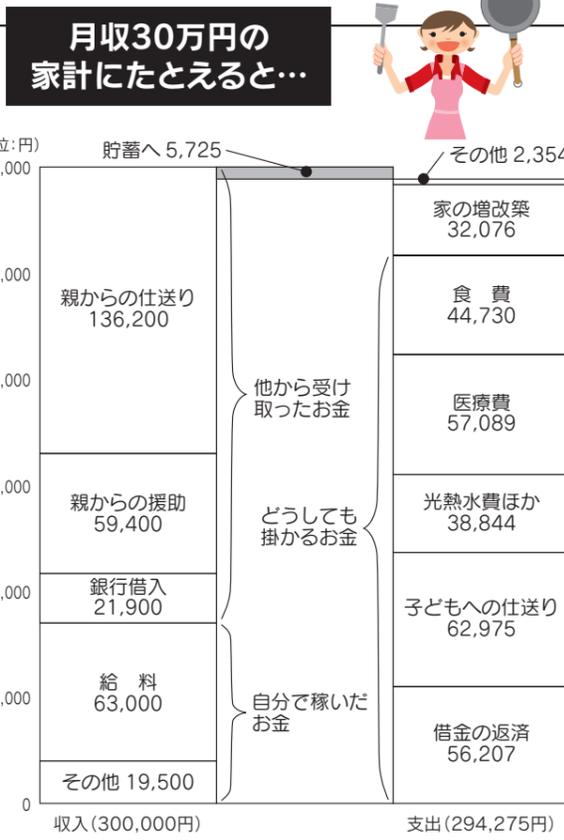
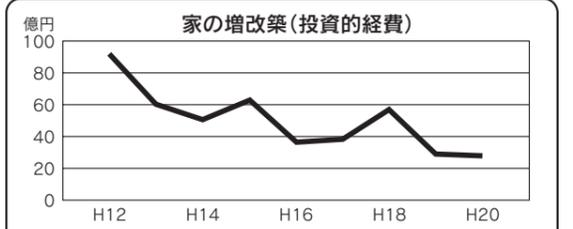
支出の年度別推移(平成12年度～平成20年度)



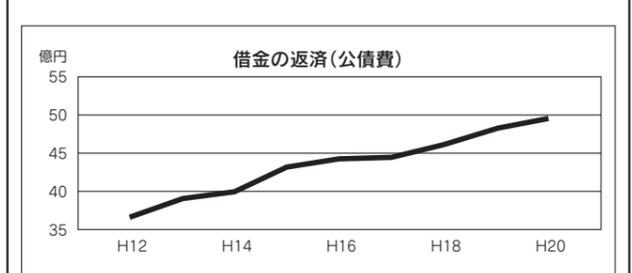
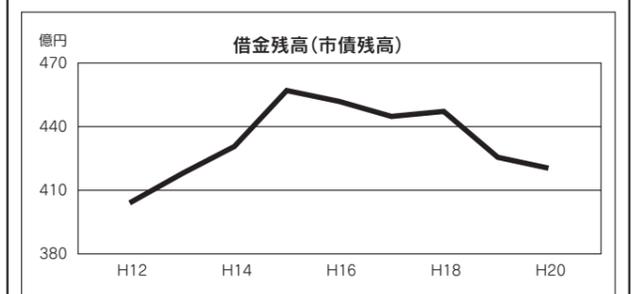
職員数を減らすことで、食費を減らしています。また、平成19年度からは、職員の給料を4~5%カットしています。



生活保護費や児童扶養手当などが大きく増加しているため、医療費の額は年々増えています。医療費については国の制度であり減らすことが難しい費用です。



市の借金の推移



借金残高は、過去の家の増改築により平成15年度まで増加していましたが、それをピークに現在は減少しつつあります。借金残高を減らすため、家の増改築を必要最小限に抑え、新たな銀行借入を少なくするとともに、返済する額以上の借金をしないようにしています。

子どもの財政状況

3つの病院(西北中央病院、公立金木病院、市浦医科診療所)が、いずれも赤字決算で、今後も厳しい経営状況が続くものと思われます。しかし、地域医療の維持確保のためには必要です。

【公営事業会計の平成20年度決算状況】(億円)				
公営事業会計名	収入	支出	差引	資金の状況
水道事業会計	14.8	13.1	1.7	10.7
工業用水道事業会計	1.1	0.7	0.4	1.1
病院事業会計	65.2	66.7	△1.5	△3.4
下水道事業特別会計	17.3	16.9	0.4	0.4
特定環境保全公共下水道事業特別会計	0.6	0.6	0.0	0.0
農業集落排水事業特別会計	1.1	1.1	0.0	0.0
漁業集落排水事業特別会計	0.5	0.5	0.0	0.0
国民健康保険事業助定特別会計	83.8	83.1	0.7	0.7
国民健康保険医療施設助定特別会計	1.9	3.0	△1.1	△1.1
国民健康保険歯科診療施設助定特別会計	0.4	0.4	0.0	0.0
老人保健特別会計	5.1	4.9	0.2	0.2
介護保険特別会計	52.8	51.8	1.0	1.0
後期高齢者医療特別会計	4.6	4.5	0.1	0.1

【関係する主な一部事務組合等の平成20年度決算状況】(億円)				
一部事務組合等名	収入	支出	差引	資金の状況
西北五広域福祉事務組合	3.0	2.9	0.1	0.1
公立金木病院組合	15.4	18.7	△3.3	△12.5
西北五環境整備事務組合	13.0	12.5	0.5	0.4
津軽広域水道企業団津軽事業部	20.2	15.9	4.3	24.1
津軽広域水道企業団西北事業部	8.7	8.1	0.6	13.2
五所川原地区消防事務組合	20.8	20.5	0.3	0.3
つがる西北五広域連合	1.7	1.5	0.2	0.2

平成21年五所川原市議会 第7回定例会議決結果をお知らせします

平成21年五所川原市議会第7回定例会が9月10日から24日までの15日間開催されました。今議会では、37議案が認定・可決・同意され、請願1件については、閉会中継続審査となりました。

議案番号	提案月日	件名	議決月日	審議結果
議案第105号 議案第121号	H21.9.10	平成20年度五所川原市一般会計歳入歳出決算 ほか16会計平成20年度歳入歳出決算の認定について	H21.9.24	認定
議案第122号 議案第124号	H21.9.10	平成20年度五所川原市病院事業会計決算 ほか2公営企業会計平成20年度決算の認定について	H21.9.24	認定
議案第125号	H21.9.10	平成21年度五所川原市一般会計補正予算	H21.9.24	原案可決
議案第126号	H21.9.10	平成21年度五所川原市老人保健特別会計補正予算	H21.9.24	原案可決
議案第127号	H21.9.10	平成21年度五所川原市介護保険特別会計補正予算	H21.9.24	原案可決
議案第128号	H21.9.10	五所川原市職員の給与の特例に関する条例の一部を改正する条例の制定について	H21.9.24	原案可決
議案第129号	H21.9.10	五所川原市附属機関に関する条例の一部を改正する条例の制定について	H21.9.24	原案可決
議案第130号	H21.9.10	五所川原市国民健康保険条例の一部を改正する条例の制定について	H21.9.24	原案可決
議案第131号	H21.9.10	五所川原市乳幼児医療費給付条例の一部を改正する条例の制定について	H21.9.24	原案可決
議案第132号	H21.9.10	五所川原市ひとり親家庭等医療費給付条例の一部を改正する条例の制定について	H21.9.24	原案可決
議案第133号	H21.9.10	五所川原市重度心身障害者医療費支給条例の一部を改正する条例の制定について	H21.9.24	原案可決
議案第134号	H21.9.10	公有水面の埋立てについて	H21.9.24	原案可決
議案第135号 議案第136号	H21.9.10	人権擁護委員の候補者の推薦について	H21.9.15	同意
議案第137号 議案第139号	H21.9.10	市道路線の廃止について	H21.9.24	原案可決
議案第140号	H21.9.10	市道路線の認定について	H21.9.24	原案可決
議案第141号	H21.9.24	五所川原市名誉市民の決定について	H21.9.24	同意
請願第1号	H21.6.1 受理	国外で作製された歯科医療用補てつ物(入れ歯等)の取り扱いに関する意見書採択を求める請願書	H21.9.24	閉会中 継続審査

主な議案の詳細

【議案第105号 平成20年度五所川原市一般会計歳入歳出決算の認定について】

平成20年度 五所川原市一般会計決算

・歳入総額	27,532,292千円
・歳出総額	26,069,499千円
・平成21年度繰越額	966,861千円
・実質収支	495,932千円

【議案第125号 一般会計補正予算】

一般会計予算への82,411千円の追加補正。

集会施設整備事業	5,209千円
芦野公園環境整備事業	11,675千円ほか



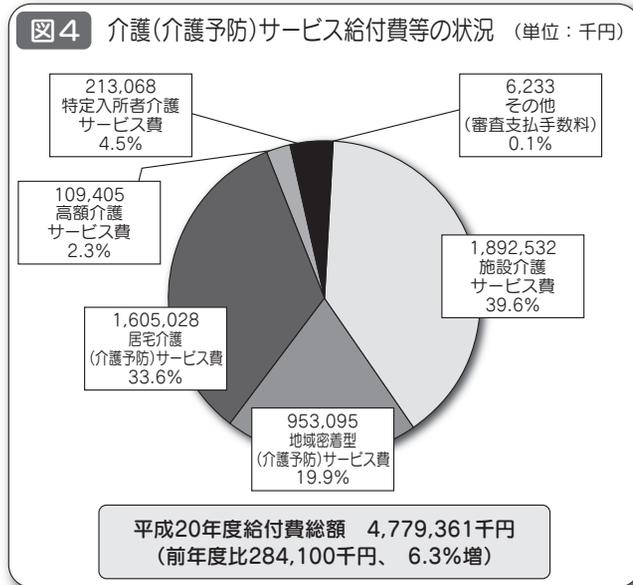
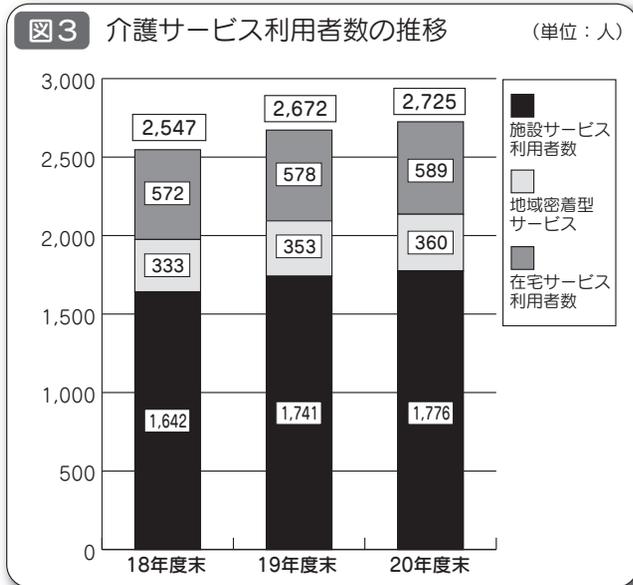
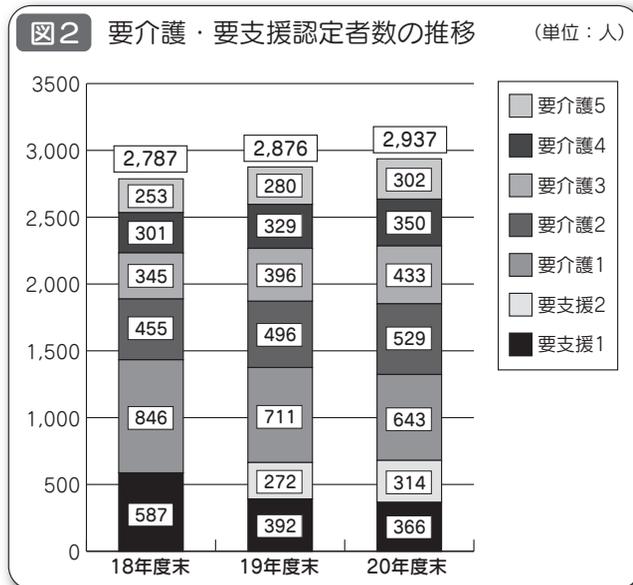
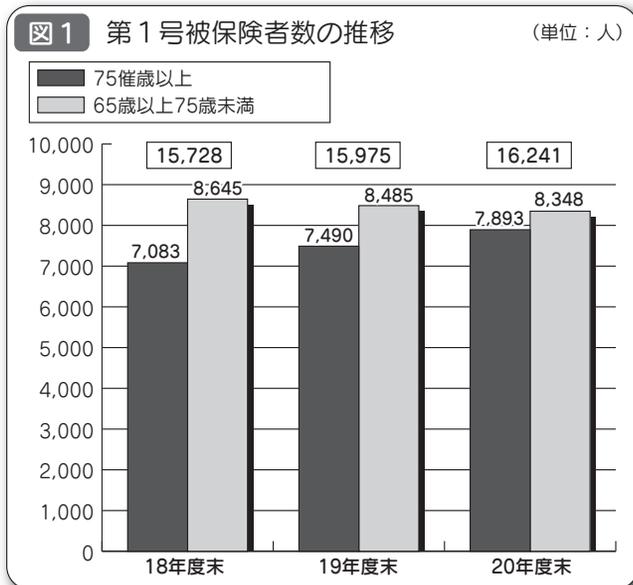
【議案第130号 五所川原市国民健康保険条例の一部を改正する条例の制定について】

平成21年10月から平成23年3月までの期間、出産育児一時金を38万円から42万円（産科医療補償制度加入医療機関での受診に限る。）へ増額。

五所川原市の介護保険事業の状況についてお知らせします

当市の高齢者人口(65歳以上)は年々増加を続けており、特に、要介護状態となりやすい75歳以上の人口が増加しています(「図1」参照)。また、要介護・要支援認定者数も増加していますが、特に、常時介護を必要とする要介護3以上の中・重度の認定者が増加傾向にあり(「図2」参照)、それに伴って介護保険サービスの利用率も高まる傾向にあります(「図3」、「図4」参照)。

介護保険事業は、第1号被保険者(65歳以上)および第2号被保険者(40歳～64歳)の方に納めていただく介護保険料と国、県および市が負担する公費で運営されており、社会全体で支え合う仕組みとなっています。誰もが安心して介護サービスを利用できるように保険料は大切な財源となります。



◇介護保険料は、介護をみんなで支え合うための大切な財源です◇
 ◇介護保険制度を正しく理解し、必要なサービスを効果的に利用しましょう◇

- 介護保険料の納付が難しいときはご相談ください。保険料の分割納付や低所得者の方の減免(※)などがあります。(※低所得者の減免については、広報8月15日号P13をご覧ください。)
- 介護保険料の納付は安心・確実な口座振替が便利です。(詳しくは、下記へお問い合わせください。)

お問い合わせ先 ・介護保険料のことは……………介護福祉課 介護管理係 内線2452・2453
 ・要介護認定の申請やサービスのことは…介護福祉課 介護給付係 内線2454～2457

山田 春雄氏 名誉市民に

平成二十一年度五所川原市議会第七回定例会にて、山田春雄氏（東京都世田谷区在住）が五所川原市名誉市民に決定しました。

新市となってから初の名誉市民となります。



山田 春雄氏
(昭和23年4月12日生)

《山田氏の事績》

氏は上京後、昭和五十一年に東京都目黒区に宝古堂美術を開設、現在では都内に四店舗を構えるに至っている。

氏は、平成六年より現在まで市に対し、浄財の寄付、絵画や資料などの寄贈を行っており、また同十八年からは地域文化の香りを高め、一人でも多くの方々に一流の作品に触れてもらうとともに青少年の豊かな心と創造性に富んだ健全な育成を願い、市のコレクションを無償で市に貸与しての特別企画展を開催している。

今年の太宰生誕百年を記念した

太宰治像建立に際しても多大な力を尽くしている。

また同十六年からは、東京近郊在住の当市出身者で組織される「わ・五所川原会」の会長を務め、当市への観光ツアーを企画するなど市の観光PRの一助となっている。

これらの功績により、同十八年には五所川原市文化褒章、青森県褒章、同二十年には紺綬褒章を受章、永年にわたり市の芸術文化の振興と発展および青少年の健全育成に貢献した。



協定締結後握手する（左から）花田院長、佐藤研究科長、相澤院長

地域医療再生を目指して協定を締結

西北中央病院（相澤中院長）は、十月六日、同病院において、弘前大学大学院医学研究科（佐藤敬研究科長）および弘前大学医学部附属病院（花田勝美院長）との間で、医師不足解消と地域医療再生を図ることを目的とした「弘前大学専門医養成病院ネットワークに関する協定」を締結しました。弘大との協定締結は、県内の自治体病院では弘前市立病院に続き二例目となります。

協定は、医師免許取得後3年目以降の医師を対象とした専門研修の実施、指導医の確保、専門医・認定医資格の取得の促進、専門医養成につながる卒前・卒後教育の推進などで連携・協力する内容となっております。

相澤院長は「弘大との連携をより強めることで、津軽半島の医療充実に有効となる」と協定締結の喜びを述べました。

中核病院建設に向けた医師確保と、今後のネットワーク拡大による地域医療再生への効果が期待されます。

住民懇談会が始まりました



市民のみなさんの意見・提案を市の施策に反映させる市民参加の場、住民懇談会が十月九日からスタートしました。

市長をはじめ市の幹部職員が市政の状況を説明し、市民の方からの意見や提案に回答する対話形式の懇談会です。

今後の開催日程は以下のとおりです。住民懇談会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。

対象地区	開催日	開催場所
嘉瀬地区	10/15 (木)	嘉瀬コミュニティセンター
喜良市地区	10/16 (金)	喜良市コミュニティセンター
飯詰・松島地区	10/19 (月)	コミュニティセンター松島
三好・中川・毘沙門地区	10/20 (火)	コミュニティセンター中川
栄地区	10/29 (木)	コミュニティセンター栄
梅沢・長橋・七和地区	10/30 (金)	コミュニティセンター長橋
その他の地区(※)	10/28 (水)	中央公民館

時間は18:00～20:00です。
(※)市浦・金木・蒔田・神原・藤枝・川倉地区は開催済です。

高額寄附者に感謝状

大切に使用させていただきます



▶三上忠孝さん



▶大和山・畠山蕃二五所川原教区長

昨年九月から今年八月の期間に、市に対し、時価相当額百万円以上寄附された方を表彰する「平成二十一年度高額寄附者表彰」が、十月一日、市長公室にて行われ、三上忠孝さん（一ツ谷）と宗教法人松緑神道大和山に対し、市長より感謝状が贈呈されました。

寄附はそれぞれ文化振興、農業振興のために役立てて欲しいと寄せられたもので、市長は「厳しい財政状況のなか、皆様のご厚志に感謝しています。ご意志が十分に生かされるよう大切に活用します」と感謝の言葉を述べました。

平成22年新作立佞武多

またまた

「又鬼」発表!!



「明るさ、あたたかさを感じて欲しい」と齊藤さん(左)

九月二十九日、市長公室にて来年の新作立佞武多「又鬼」が発表されました。製作者は齊藤忠大さん。過去に「杓」「芽吹き心荒ぶる」を製作しています。

テーマ「感謝」 青森県・秋田県に跨る世界遺産「白神山地」。その自然を、愛し守ってきたのが又鬼である。熊でも山菜でも、とるのではなく恵みを「授かる」「与えてもらう」。だから、全部もらって根絶やしにはしない。それは、又鬼が自らに掬を課し、山の神への畏敬とともに大自然への感謝の念を持ち、共に生きた証なのである。

様々な伝統と文化にふれ、感謝する気持ちを持ち、これからの世代に伝えていかなければならないのではないだろうか。



高さ22m
重さ18t (予定)

「授かった」熊を担ぎながらの帰途、足下に現れたウサギへは「早く逃げるよ」と微笑んでいる又鬼。

太宰の生家・斜陽館 入館120万人達成



120万人目となった鈴木さん(左)

太宰治記念館「斜陽館」の入館者数が、九月二十三日、百二十万人を達成しました。

百二十万人目となったのは、静岡県下田市から訪れた鈴木篤行さんで、「斜陽館」を管理運営するかなぎ元気倶楽部・今誠康代表理事から記念品等を贈呈されました。「斜陽館」は年間十万人の入館者がありますが、太宰治生誕百年の今年は、五月の百十万人達成からわずか五か月間で百二十万人を達成しました。来年の東北新幹線青森駅開業に向け、観光客誘致の目玉の一つとして期待されます。

太宰のふるさとを歩く

奥津軽ウオーキング大会



斜陽館前を歩く参加者

九月二十七日、金木町の太宰ゆかりの地を巡る「第一回奥津軽ウオーキング大会」が開催されました。

大会は同実行委員会（富田重照会長）が太宰治生誕百年を記念し、奥津軽と太宰の魅力を感じて欲しいと開催したもので、好天に恵まれたこの日は、二十km、十二km、五kmの三コースに県内外から約五百人が参加しました。

参加者は、芦野公園を出発し、「津軽富士」岩木山を眺望しながら、太宰の生家「斜陽館」前や高山山など、太宰ゆかりの地を歩き、爽やかな汗を流していました。

絶対やめよう!! わら焼き

稲わら焼却防止
巡回指導出発式



「稲わら焼却ゼロ宣言」をするごしよつがる農協米穀部会ワーコムグリーン会・渡邊洋一会長（中央）

十月五日、市と市稲わら利用推進協議会、西北地域県民局は「稲わら焼却防止巡回指導」の出発式を市役所前で行い、広報車でわら焼き防止と稲わらの有効活用を呼び掛ける市内の巡回指導を開始しました。わら焼きは環境や健康、交通障害など様々な面で悪影響を及ぼします。稲わらの有効活用にご協力をお願いします。
（P11に稲わらフリーマーケットとすき込み実演会についてお知らせがあります）

第40回学区対抗ママさん体育大会



九月二十七日、学区対抗ママさん体育大会が市民体育館などを会場に開催され、市内七小学区から百六名のママさんが参加し、楽しく汗を流し交流を深めていました。
●キックベースボール
優勝 五小／準優勝 栄小
ソフトバレーボール
優勝 松島小A
準優勝 五小A／第三位 栄小
●グラウンド・ゴルフ
優勝 中央小／準優勝 南小
第三位 五所川原小

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
- ◎嘉瀬地区婦人会（小倉さつ会長）
＝九千四百七十八円
- ◎若葉いきいきサロン（長岡ハチエ代表）＝一万五百円
- ◎養護老人ホームくるみ園へ
- ◎日本たばこ産業株式会社盛岡支店（西原哲夫支店長）＝寄贈（たばこ百個）
- ◎五所川原地区更生保護女性会（村元範子会長）三十三名＝訪問・寄贈（踊り、タオル四十七本、りんごジュース二箱）
- ◎五所川原市女性スポーツの会（山内政会長）十四名＝訪問・寄贈（踊り、バナナ十房）
- ◎五所川原市へ
- ◎有限会社竹鼻製麺所（竹鼻文子代表取締役）＝二十万円（観光振興へ）

黄金色の大地に津軽民謡

九月二十七日、金木公民館裏にて、「津軽民謡チャレンジプログラム」が開催され、嘉瀬の奴踊り保存会による踊りと、市内外から参加した八十九名の歌手手による津軽民謡の合唱が岩木山と黄金色の稲穂にむかって行われました。

このイベントは、NPO法人かなぎ元気倶楽部（今誠康代表理事）が、後継者が不足している津軽民謡の歌い手育成を目的に始めたもので、六月から続けてきた練習の成果を發揮し、高らかに「津軽じよんから節」と「嘉瀬の奴踊り」



秋の青空のなか津軽民謡を歌う参加者

を津軽平野に響かせました。このイベントは、千人の参加を目標に来年以降も続ける予定です。

第17回県民駅伝競走大会

九月六日、県民駅伝競走大会が青森市で開催され、当市は総合十四位（市の部六位）の成績でした。
《五所川原市代表選手》

- 1区・岩谷康生（青森山田高3）
- 2区・金澤智樹（五一中3）
- 3区・一戸慶之（日体大3）
- 4区・鳴海昭紀（岩手大大学院2）
- 5区・大澤光紗（五一中3）
- 6区・和田雄大（五工高3）
- 7区・三浦舞子（木造高3）
- 8区・山田仁（五三中3）
- 補欠・長尾龍也（富士大大学院1）、草創新太郎（木造高1）、石田大翼（五



乃（五一中2）、三中1）、佐々木翔太（五四中3）、田村真波（五一中2）、佐々木結乃（五一中2）



竹鼻代表取締役（左）

10月 下旬 お知らせ

**平成22年度公立保育所
新規入所受付(4月入所)**

家庭福祉課 内線2438

平成22年度公立保育所新規入所申込みを受付します。

◇対象保育所 市浦アトム保育園

●受付期間

10月19日(月)～11月13日(金)

◇受付場所 家庭福祉課児童家庭係・金木総合支所保険福祉係

(内線3112)・市浦総合支所

保険福祉係(内線4034)

◇提出書類 保育所入所申込書

(受付場所にあります)

消防本部からのお知らせ

10月(35)2019

《秋の火災予防運動のお知らせ》

県下一斉に秋の火災予防運動が始まります。五所川原地区消防本部、五所川原消防署、金木消防署、市浦消防署では、防火PRのため

広報パレード等を実施します。

●期間 10月19日(月)～25日(日)

◎統一標語『消えるまで

ゆっくり火の元 ならめっ子』

◇主な行事

▽10月19日(月)

・消防署・消防団等による防火パレード

(五所川原) 9時20分～11時30分

(金木) 9時15分～11時30分

(市浦) 9時25分～11時30分

▽10月21日(水)

(五所川原) 10時～10時50分

・一日消防官、幼年消防クラブ、

五所川原地域防災協会による

街頭防火パレード

《住宅防火 いのちを守る 7つのポイント》

3つの習慣

・寝たばこは、絶対やめる。

・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。

・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

・寝具、衣類及びカーテンからの

火災を防ぐために、防災品を使用する。

・火災を小さいうちに消すために、

住宅用火災警報器を設置する。

・お年寄りや身体の不自由な人を

守るために、隣近所の協力体制

をつくる。

《住宅用火災警報器を設置しまし

よう》

万が一、火災が発生した場合、

早くそれに気づき、必要な対応をとれるようにし、あなたとあなたの大切な家族を守るために『住宅用火災警報器』を設置しましょう。

住宅用火災警報器は、防災機器

販売店並びにホームセンター、家

電販売店等でお買い求めできます。

なお、消防本部・消防署では、

住宅用火災警報器・消火器等の販

売は行っておりません。また、悪

徳業者による訪問販売や点検等に

は、十分ご注意ください。

《老朽化消火器の適切な

取扱いについて》

大阪府および福岡県において老

朽化消火器が破裂し、受傷したと

見られる事故が発生しました。

当管内においても、今後類似の

事故が発生しないよう、消火器の

管理には十分注意し、風雨にさら

される場所や湿潤な場所等に設置

されていないかを確認するととも

に、消火器の状態を点検し、腐食

が進んでいるものは、絶対に使用

しないようお願いいたします。

また、管内における廃消火器リ

サイクルの回収窓口および連絡先

をお知らせしますが、その他ホー

ムセンター等で取り扱っている場

合もございますので、不用になっ

た消火器や老朽化した消火器につ

いては、各事業所等に連絡し、適

正な処理をお願いします。

・大谷消火器店 TEL(34)4655

・斎藤隆消火器店 TEL(35)1659

・西北五クリーン社(有) TEL(35)5351

・丸英設備 TEL(35)0103

青森県視覚障害者情報センターからのお知らせ

TEL017(782)7799

青森県視覚障害者情報センター(旧県立点字図書館)は、身体障害者手帳をお持ちの視覚障害者の方々に、点字図書、録音図書(CD図書)や録音雑誌の貸出しを行っています。

費用は無料です。貸出しや返却は無料の郵便を利用できます。詳しくはお問い合わせください。

農業用軽油引取税免税証の交付申請について

TEL(34)2111 内線207

来年使用する農業用軽油引取税免税証の交付申請を次のとおり受け付けます。

●11月18日(水) 9時～15時

五所川原合同庁舎3階会議室

◇申請用紙は、西北地域県民局農

税部、農協等の免税軽油取扱店

にあります。

あれもこれも欲しいもの……一人占め。

BARGAIN SALE

国産カジュアル洋品 工場直売

トレーナー・Tシャツ
タンクトップ・キャミソール etc...

10/25日 9:00～18:00

(株)ニチバクオックス
五所川原市元町98 TEL0173(35)4106

聴酒屋 だだん

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 3,000円(席数55 20名様以上)

TEL 0173-34-6015
五所川原市本町39-1 (立佞武多の館向い)

だだん 検索

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

市民センター

秋の小さな音楽会
かなぎ元氣倶楽部 TEL(53)20200

●10月17日(土)
心む歌声を聴いてみませんか。
10時30分～11時30分 雨天中止

●若野公園駅隣り「駅舎」前広場
初心者3道教室(中学生～一般)

五所川原弓道会事務局
TEL(35)1263 新岡

●昼 10/26～11/30 毎週月・水・金曜日 10時～11時45分
●夜 10/24～11/28 毎週火・木・土曜日 19時～20時45分
(昼・夜の同時受講も可能です)

●場所 五所川原市弓道場(つがる克雪ドーム隣り、新しい道場)
◇受講無料。弓具貸出あり。中学生は保護者の同意が必要。

●10月31日(土) 9時
金木運動公園多目的グラウンド
◇参加無料。賞品多数用意。

五所川原ウォークスイングの会
会員募集
TEL(34)2712 平川

●毎週水曜日 13時～14時
スポーツアカデミー五所川原
*随時受付。詳細はお問い合わせ。

第27回栄地区文化祭
コミュニティセンター栄
TEL(35)1926

●10月17日(土) 9時～16時
●10月18日(日) 9時～14時

◇展示 栄地区内保育園・幼稚園
児による絵画・書道展、陶芸・
絵画・書道・華道・着物リメイ
ク・フラワーアレンジサーク
ル・教室等の作品

◇発表 踊り、着物リメイクフ
ッションショー、登山囃子等

◇その他 親子餅つき、餅当てゲ
ーム、駄菓子くじ、うどん・そ
ば等のコーナー、「夕市の会」
による野菜・果物等販売

毘沙門・長富地域秋祭
毘沙門・長富地区住民協議会
事務局 TEL(36)2013

●10月24日(土) 9時～17時
●10月25日(日) 9時～15時
毘沙門・長富コミュニティセン
ター

◇催物 農産物・展示物(盆栽)
販売、縁日、キャラクター人形
すくい、輪投げ等

松橋義治習作書道展
TEL(35)3510 松橋

◇10月19日(月)～25日(日)
9時～17時
中央公民館
◇入場無料

市立高等看護学院からの
お知らせ
TEL(34)2715

平成22年度「看護学生」募集
(2年課程夜間定時制)

◇募集人員 40名
◇修業年限 3年
◇受験資格 次のいずれかに該当
する方

①中学校を卒業した方で、准看護
師の免許取得後3年以上業務に
従事している方

②高等学校を卒業した方または卒
業見込みの方で、准看護師の資格
を有する方

③高等学校を卒業した方または卒
業見込みの方で、22年3月准看
護師養成所を卒業見込みの方

④22年3月に高等学校衛生看護科
を卒業見込みの方

◇入学試験
試験日：22年1月28日(木)
試験科目：看護全般(解剖生理含)
国語(作文含)、英語、面接
願書受付期間：22年1月4日(月)～
15日(金) 当日必着

職員採用試験
◇専任教員 1名
◇試験は随時行います

※受験資格、提出書類等、詳細は
高等看護学院まで。

火災・救急出動概況

五所川原市管内 9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	5	26	134	1,397	3	17
平成20年	1	24	151	1,315	2	17
比較	4	2	△17	82	1	0

全国統一防火標語
“消えるまで ゆっくり火の元 ならめつ子”
問合せ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内線28)

11月2日(月)は
以下の納期限です。忘れずに納めましょう。

市(県)民税 第3期 国民健康保険税 第4期	介護保険料 第4期	後期高齢者 医療保険料 第4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

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」と言っていたらと、
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せん
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 キリョウ 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!!

◎広報有料広告

市営上平井町駐車場をご利用ください

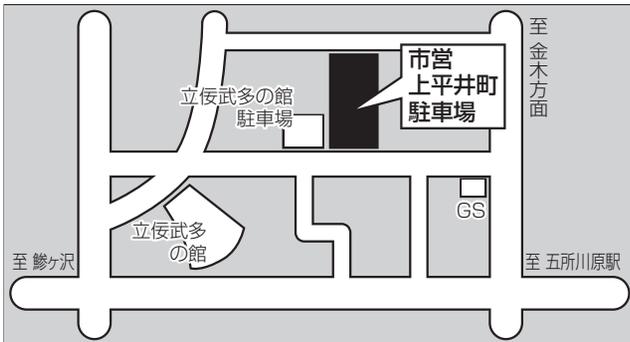
市では、路上駐車解消を図る目的で、平成19年度より上平井町に市営駐車場を整備しました。

中心市街地の円滑な自動車交通の確保をするためにも路上駐車をやめ、駐車場のご利用をお願いします。

〔市営上平井町駐車場〕

○24時間営業 ○駐車台数90台

○利用料金：1時間当たり200円



◎土木課 内線 2612

10/19(月)～25(日) 秋の行政相談週間

日常生活での行政が行っている仕事に関する皆さんの苦情や要望、ご意見等について、行政相談委員(総務大臣から委嘱を受けています)が相談に応じています。

行政相談週間にあわせて「特設行政相談所」を開設します。相談無料、秘密は厳守しますので、どうぞご利用ください。

会場名	日時	開設場所
五所川原会場	10月24日(土)・25日(日) 9:30～16:00	つがる克雪ドーム (産業まつり会場)
金木会場	10月21日(水) 10:00～15:00	金木総合支所 4階第三会議室
市浦会場	10月27日(火)・28日(水) 13:00～16:00	市浦総合支所 あすなるホール

《行政相談委員》

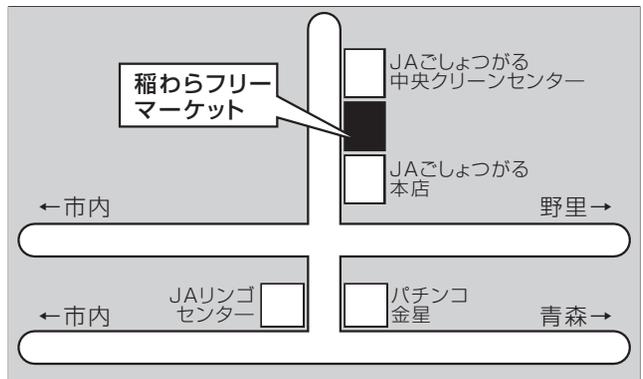
- ・濱田 健司 TEL 34-2046
- ・三和 孝徳 TEL 62-3070
- ・櫛引八千代 TEL 52-2858
- ・関 節雄 TEL 28-3146

稲わらフリーマーケット

稲わらロール(20kg)を販売します(なくなり次第終了)。天候により日程の変更もありますので、電話にてご確認ください。

●10月29日(木)～30日(金) 9:00～16:00

ごしょつがる農協本店駐車場(下図参照)



◎お問い合わせ先

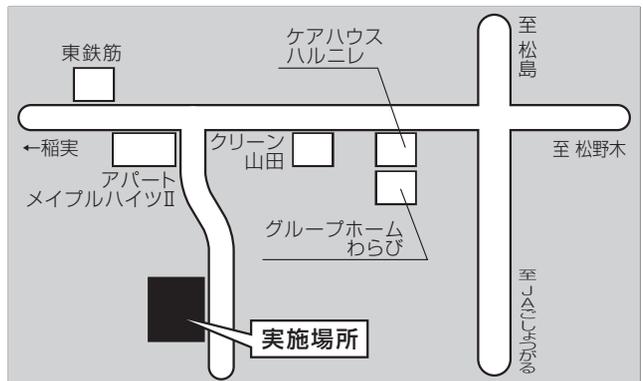
ごしょつがる農協本店 米穀畜産課 TEL 27-3304

稲わらすき込み等実演会

ごしょつがる農協ワーコムグリーン会では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。

●10月28日(水) 13:30～

浅井字西広・水田にて(下図参照・目印にのぼり旗を設置しています)



◎お問い合わせ先

ごしょつがる農協本店 米穀畜産課 TEL 27-3304

◎広報有料広告

365日 24時間
この瞬間も守っている

ALSOK

青森総合警備保障株式会社
五所川原営業所
TEL 0173-34-7465

みんなの健康教室

☆日時：10月23日(金)13:00～14:00

☆場所：五所川原保健センター(3Fホール)

☆演題：『自閉症ってなあに？
《絵カードによる歯科治療》』

※入場無料です。どなたでもご参加ください!!

高満歯科医院 高満 幸宜
TEL 0173-(34)-2468

★一般・小児歯科 ★インプラント治療も行っております。



五所川原市を応援します!!

第26回ごしょがわら産業まつり

10月24日(土)・25日(日) 9:30～16:00 つがる克雪ドーム 入場無料

農産物や加工品・雑貨等の販売をはじめ、西北五物産観光展やフリーマーケット、各種展示・相談コーナーなど盛り沢山の内容でご来場をお待ちしております。

また、東北新幹線青森駅開業を目前に控え、地場産品を活用した観光客のおもてなしをお考えの飲食店関係者等の皆さんにもぜひご来場いただき、地元生産者との交流の場としてご利用ください。

相談・展示

- 健康づくり（メタボ予防相談・展示等） ■白戸建設（住宅施工例の展示・相談等）
- ペレット燃料ストーブの展示相談 ■コープあおもり五所川原地域生活展 ■西北五観光PR
- 行政相談所 ■北遊盆裁会 ■菊花展示 ■五所川原農林高等学校（学校紹介） ■小型立佞武多の展示
- 市立図書館 ■青森職業能力開発短期大学校（学校紹介展示と子供向け遊びイベント）
- 西北地域県民局地域農林水産部（食品表示・農村環境パネル展示・土壌診断等）

花・木工・陶器

- 津軽森林管理署金木支署木工品販売 ■三和園芸（花苗・庭木苗・花壇花等） ■工房アラヤ（花台・盆栽台等）
- にしむら工房（花台・木製小鳥等） ■しうらクラフト愛好会（写真立て・まな板等の木工品）
- もや焼き陶芸クラブ（花器・鉢・食器等） ■シクラメンの即売所

衣類等の販売

- 青森ファッション(株)（婦人ジャケット・コート・ワンピース等の販売）
- 白百合の会（袋・まくら・座布団・タオルケット・古着等の販売） ■フリーマーケット（30区画）
- つがるけやくの会（立佞武多Tシャツ・ピンバッジ・コースター、津軽風など）

特産物の販売

- 西北五物産観光展（西北五地域の地場産品の販売。26業者が出店）
- 赤～いりんご（赤～いりんごジュース、ジャム、ワインの販売）
- 五所川原市農産物加工センター振興対策協議会（味噌・焼き肉のたれ・ジャム・野菜・そばもち・りんごジュース等）
- 市浦牛販売（10:00～14:00まで市浦牛のパック詰を販売《但し売り切れ次第終了》）

農産物等販売

- JAごしょつがる（りんご・りんごジュース等） ■やきとり（焼き鳥、惣菜）
- JAごしょつがる女性部新鮮野菜果物とれたて市（秋物野菜・花・果物・加工品）
- ごしょつがる農協青年部（こんにやくおでん・杵つき餅等） ■お魚（塩マス・筋子等）
- JAつがるにしきた女性部嘉瀬支店加工部（豆乳おからドーナツ・味噌・油揚げ等）
- 其田農園（各種野菜） ■農業委員会（じゃがいも・こんにやく等を使った試食）
- 日赤奉仕団五所川原分団（おにぎり・コーヒー等） ■もつ焼き「芝楽」（もつ・牛すじ・キムチ）
- おいしいじゃん（金木町消費者の会活動PR・パネル展示、果物・野菜・加工品等）
- 金木生き生き直売会（うんべい・赤飯・こんにやくみそ等） ■玄米粉で食育推進（玄米粉食品の試食・販売）
- 農業センター（栗、赤～いりんごの生果、ジャンボニンニク）
- 生活改善グループ（赤～いりんご花染め作品、地元食材料理展示、農産物・北限の梅漬等）
- 青松園・ワークセンターつばき（施設紹介、山葡萄ジュースの試飲販売、しいたけ、おでん等）
- 津軽のなたね油ひだまり工房（ドーナツ試食、なたね油の販売）



場内イベント

- 豚汁コーナー（地元食材を使用した豚汁を100円で提供します）
- 子供縁日（くじ引き、駄菓子等の販売） ■そば打ち体験（11:00・14:00実施）

無台イベント

10月24日(土)	9:30～	開会式	10月25日(日)	9:30～	開場
	10:00～10:30	子供獅子舞(三好小学校)		10:30～12:00	演芸大会
	13:00～13:30	よさこいソーラン飛翔			(市老人クラブ連合会芸能部)
	13:45～14:15	ストリートダンス(GDC)			○舞台の空き時間を利用してPR・プレゼント企画を開催します。
	14:30～15:00	ソーラン(中央小学校)			

※ 準備の都合により上記出店団体、催事内容に変更が生じる場合も考えられますのでご了承ください。

■主催/ごしょがわら産業まつり運営委員会 ■問い合わせ先/農林水産課 内線2515

防災シンポジウム

- 10月29日(木) 13:00~17:00 オルテンシア
- ◇第1部 (13:10~14:50)
講演「犠牲者ゼロの地域づくり」
対象/一般市民100名
- ◇第2部 (15:00~17:00)
研修「自主防災組織づくり研修」
対象/町内会長、自主防災組織リーダー等30名
- ◇講師 群馬大学大学院工学研究科
社会環境デザイン工学専攻 教授 片田敏孝氏
- *入場無料。第1部の会場に余裕があります。ぜひご来場ください。
- ◎総務課 内線2114

ごみについてのお願い

- ごみを燃やさないで(野焼き禁止)
「隣の家でごみを燃やしている」「煙の臭いが洗濯物についたりする」「煙が家の中に入ってくる」など、野外焼却に関する苦情が多く寄せられています。ドラム缶など基準に満たない焼却炉は使えません。ごみは適正に分別し、定められた日に出しましょう。
- ごみを捨てないで(不法投棄禁止)
残念ながら、山林・農地・空き地・道路・水路など、市内の様々な場所で、ごみが不法投棄されています。不法投棄監視員が計画的に巡視をおこなっておりますが、不法投棄が後を絶たない状況であります。不法投棄は、私たちの生活環境に悪影響を及ぼすものであるため、絶対にやめましょう。

～野焼き・不法投棄は犯罪です～

野焼き・不法投棄は廃棄物処理法により禁止され、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下(法人は1億円以下)の罰金に処せられるなど厳しい罰則が設けられています。実際、警察に検挙されている人もいます。野焼き・不法投棄の根絶に向け、市民の皆様のご協力をお願いします。

◎環境対策課 内線 2343

青森県最低賃金改正のお知らせ

青森県最低賃金が改正されました。

時間額**633円**(H21.10.1から)

青森県内で働く全ての労働者に適用されます。

※なお、一部の製造業および小売業については、産業別最低賃金が別に定められています。

必ずチェック、最低賃金。使用者も、労働者も。

◎青森労働局労働基準部賃金室 TEL 017-734-4114
<http://www.aomori.plb.go.jp/>

平成21年度働く婦人の家講座

PC年賀状作成講座



～パソコンでオリジナル年賀状を作成します～

- 11月11日～12月2日 毎週水曜日 13:30～15:30
働く婦人の家3F第3講習室
- ◇講師 竹谷てつ子先生
(五所川原パソコンスクール)
- ◇教材費 1,600円(4回分)
- ◇定員 15名(先着順)
- ◇用意するもの ノートパソコン持込(Windows Me～)、
筆記用具等
- *10月23日(金)13時30分から電話・来館にて受付開始。
定員に達し次第締切。申込み後の取り消しは11月6日(金)16時まで。それ以降の取り消しまたは連絡のない場合は教材費をいただきます。
- ◎申込み先 働く婦人の家 TEL 35-8898

高病原性鳥

インフルエンザに注意

高病原性鳥インフルエンザウイルスは渡り鳥によって海外から持ち込まれるものと考えられています。秋から冬はハクチョウ等ガンカモ類の渡りが始まり、鳥インフルエンザ発生の警戒が必要となる時期です。

【家きん(※)を飼っている方へ】

- ①渡り鳥や野鳥との接触を避けるため、野外での放し飼いをしないでください。鳥小屋等は防鳥ネット(2cm角以下)で囲い、スズメ、カラス、ハト等の野鳥が入らないようにしましょう。
- ②鳥小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。また、周辺には消石灰を散布しましょう。
- ③鳥のとさかの出血、顔の腫れ、足の皮下出血、家きんの死亡が継続するなど異常が見られた場合はすぐにつがる家畜保健衛生所に相談してください。
- ⑤世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。

【死亡した野鳥を見つけた場合】

- ①野鳥は、冬のエサ不足、環境の厳しさや他の病気で死亡することがあります。発見したときは、素手で触らず、ビニール袋に入れて一般廃棄物として処理してください。
- ②野鳥がまとまって死亡しているなど不自然と思われる場合は、市役所または西北地域県民局地域農林水産部林業振興課にご相談ください。

【鶏肉・鶏卵の安全性について】

鶏肉や鶏卵を食べることによって、鳥インフルエンザが人に感染する事例は報告されていません。

(※)家きん…鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

【連絡先】

- ・飼っている鳥：つがる家畜保健衛生所 TEL 42-2276
- ・野鳥について：農林水産課 内線2520 または
西北地域県民局地域林業振興課
TEL 72-6613

図書館からのお知らせ

10月31日(土)～11月8日(日)は読書週間です!

市立図書館では、この期間中(11/2・11/3の休館日を除く)次のイベントを開催します。

☆「太宰生誕百年記念企画」

～存在(Da Sein)としての太宰(Dazai)

太宰風のマント、斜陽館の写真の展示、太宰をテーマにした書・川柳・HPに掲載された文書を冊子にして配布します。

☆本のリサイクル

寄贈され、蔵書に入れない本等を差上げます。

◎お問い合わせ先 市立図書館 TEL 34-4334

シリーズ 五所川原市地域包括支援センター

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

【介護保険のサービス等を利用しよう】

認知症の介護は長期間に及びます。「介護は家族がするもの」と思いこんだり、周囲の目を気にしたりして、自分の生活を犠牲にして介護を行う家族も少なくありません。対応に困ったら、訪問介護・デイサービス・ショートステイなどの介護サービスを大いに利用しましょう。介護をひとりで抱え込まず、悩みや愚痴、介護の負担を分かち合える人がいてくれる事も、気持ちを楽にします。



制度や社会資源の活用

介護保険制度等の利用により、気軽に相談できるケアマネジャーや相談専門職の存在は、大きな安心を家族に与えてくれます。家庭の事情をよく理解し助言等をしてくれるので、必要不可欠な存在です。積極的に制度等を活用しましょう(※介護保険制度を活用するには、要介護認定を受ける必要があります。お近くの在宅介護支援センター〔市内9箇所〕、地域包括支援センターにご相談ください)。

近隣者と家族、同居していない家族との関係

回覧板等に徘徊した場合の協力について掲載していただくなど、近隣者(町内会)の協力が円滑に得られる対策を講じたり、同居していない家族・親族に、日中の安否確認を電話でお願いした例もありました。

介護の工夫について

出かけて戻れない事が考えられる方は、洋服の後(すそ裏など)へ氏名・住所・緊急連絡先を縫い付けたり、本人用の手帳を持たせたりすることも有効です。GPS機能付きの携帯電話を利用される方もいます。

参考:「やさしくな～れ(認知症介護体験談集)」
県健康福祉部高齢福祉保険課(平成21年3月)

【問合せ・相談先】
五所川原市地域包括支援センター TEL38-3939

平成21年度市民総合文化祭

今年も市民総合文化祭を以下の日程で開催します。各会場では、様々な発表や作品展示がありますので、ぜひご来場ください。

五所川原文化祭

●11月1日(日)～3日(火・祝)

中央公民館

*第19回県民総合文化祭として「華道フェスティバル」(11/2・11/3)と「県民ふれあい茶会」(11/3)が同時開催されます。

◎お問い合わせ先:中央公民館 TEL 35-6056

金木文化まつり

●10月31日(土)・11月1日(日)

金木公民館

◎お問い合わせ先:金木公民館 TEL 53-3581

市浦ふるさとまつり

●11月1日(日)

市浦コミュニティーセンター

◎お問い合わせ先:市浦教育総務室 内線4031

太宰治生誕百年記念

太宰治と文学学習講座(9)

～太宰文学の魅力と作品朗読～

●10月24日(土) 13:30～15:45

立佞武多の館 4階会議室

◇朗読作品 太宰作品『櫻桃』

・朗読者 長内裕子/船水 睦子

◇内 容

『太宰治の生涯と創作について』(その1)

～誕生から昭和14年頃まで～

・講師 木下 巽(金木太宰会名誉会長)

◎お問い合わせ先 社会教育課 内線3323

*講座の前に全員で『記念写真』を撮ります。

*11月の最終回に、『記念写真』と「太宰文学講座修了証」を全員に配布します。

*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

広報ごしよがわら広告募集

広報は市内全域に配布され広く読まれています。

〈サイズは4種類〉

0号(縦263mm×横179mm) 掲載料150,000円

1号(縦101mm×横179mm) 掲載料 60,000円

2号(縦 48mm×横179mm) 掲載料 30,000円

3号(縦 48mm×横 88mm) 掲載料 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 内線 2117・2118

はじめよう「糖尿病予防」

糖尿病が気になる方におすすめです。

- 11月20日(金) 10:00~13:30
働く婦人の家 2階調理室
- ◇テーマ 「おいしく食べて糖尿病予防」
栄養講話・調理実習
- ◇講師 栄養士・保健師
- ◇参加料 350円(材料費)
- ◇持ち物 健康手帳(お持ちの方)、エプロン、三角巾、ごはん茶碗(持参可能な方)
- ◇定員 20名
- ◎申込方法 開催1週間前までに、電話で健康推進課(内線2365)へお申し込みください。

献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
11月4日 (水)	9:30~11:00	市役所お祭り広場
	12:30~15:30	東北電力(株) 五所川原営業所

■9月26日(土)エルムの街SC専門店入口付近にて五所川原東日流ライオンズクラブのご協力による街頭献血が行われ、86名の方に献血していただきました。皆様、ご協力ありがとうございました。



骨粗しょう症予防教室

~今から始めて得する

「骨を丈夫にする運動と食事」~

骨粗しょう症予防に関する食事や運動について学習できる教室です。

日時	場所	内容
11月9日(月) 10:00~13:00	働く婦人の家 調理室	調理実習・栄養講話 「カルシウムを多く含む 食事の調理実習」 講師：栄養士、保健師 ○持ち物 健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具 ○料金 350円(材料費)
12月4日(金) 13:00~14:30	保健センター 五所川原 集団指導室	運動の実践 講師：健康運動指導士 引田スイ先生 (弘前市 白銀栄養・ 運動クリニック) ○持ち物 健康手帳、タオル、水分、内ばき ○料金 無料

- ◇対象者 骨粗しょう症予防に興味がある方(医師から運動制限の指示がある方は除く)
- ◇定員 各30名
- ◇申込方法 各開催1週間前までに電話にてお申込ください。どちらか1つでも、両方でも申込みできます。
- ◎申込先 健康推進課 内線2365

「季節性インフルエンザ予防接種」費用一部助成の実施期間に変更があります

広報10月1日号P5でお知らせした、「季節性インフルエンザ予防接種」費用の一部助成について、次とおり変更がありました。

- 実施期間 10月7日(水)~12月31日(木)
(変更前 11月2日(月)~12月31日(木))

藍短歌会

題字 斎藤 清泉

〔藍短歌会〕

小さき手に五百円玉握る孫ふたり
宵宮祭りに肩を寄せゆく
音もなく降る雨の宵しつとりと
針もつ吾の時は過ぎゆく
葉とらずの色付き悪きりんごなれど
囁るたびごと甘味滴る
春の鳥鳴きては飛んで飛んでまた
鳴きつづけおくり夕暮るるまで
変わりゆく吾の心知る如く
今朝のカッコウ啼きやまざりき
春の宵黒き鏡となりし水田の
面に揺らぐ十六夜の月
夕庭のブナの若葉にそよぐ風
初夏の気配にひたるひととき
県境にしのび寄りくるマツクイムシ
今日も西よりの風を恐るる
悲しみが天に昇りて花咲くと
言いくれし友と見てる夕焼け
レース編みの如き一枚蜘蛛の巣は
雨後の晴れ間の光るゆりかご

野呂 富枝
小林あかね
佐々木嘉幸
大谷 恭子
紫 侘魔
高橋十三子
高橋 藤花
相川 嶺子
尾野 久子
横山 直道



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	唐笠柳集会所	10月28日(水)	13:00~14:00
	森の家	11月2日(月)	10:00~12:00
	北部コミュニティセンター	11月4日(水)	13:00~15:00
金木	金木東部地区コミュニティセンター	10月30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・対象地区
4か月児健診	11月10日(火)	保健センター五所川原	平成21年6月生まれ全地区
1歳6か月児健診	11月17日(火)	保健センター五所川原	平成20年5月生まれ全地区
3歳児健診	11月19日(木)	保健センター五所川原	平成18年5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。

ことばの相談

お子さんのことばが遅い、ことばがつかない、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。

●日 時…11月19日(木) 9:30~14:00

●場 所…保健センター五所川原

◎申込締切…11月9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
11月18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 ○子育て等に関する勉強会、情報交換
11月26日(木) 10:00~11:30	保健センター金木	
11月25日(水) 10:00~11:30	保健センター市浦	*11月勉強会テーマ(11:00~)「手作りおやつのおすすめ」について

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみよう



テーマ 元気で長生きするための料理

かぼちゃカレー



(1人分617kcal 塩分2.1g)

■材料(4人分)

ごはん……………800g	干しぶどう……………20g
豚薄切り肉…160g	マーガリン……………小さじ2
玉ねぎ……………1個	にんにく・しょうが…少々
かぼちゃ………200g	カレールー(市販)…80g
セロリ……………1/4本	[A]
トマト……………1個	{ スープ……………カップ3
大豆……………60g	{ ローリエ……………1枚

■作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、野菜は食べやすい大きさに切る。大豆は水で戻しておく。
- ②にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③マーガリンでにんにくとしょうがを炒め、香りが出たら肉、野菜も炒める。
- ④③に干しぶどう、戻した大豆、[A]を入れて煮込み、カレールーを加える。
- ⑤器にご飯を盛り、カレーをかける。

このカレーは、野菜を豊富に使っているのでルーに野菜の甘みや旨みがたっぷり出ており、また、にんにくやしょうが、ローリエなどの香辛料を加えることによって香り豊かなカレーに仕上がっています。

野菜に含まれるビタミンや食物繊維は体の調子を整え、香辛料は胃腸の働きを活発にします。これらを活用して、元気で長生き出来る食生活を送りましょう。

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	住所	電話
10月18日	日	木村内科医院	松島町2丁目89-4	35-2815
10月25日	日	安斎レディスクリニック	一ツ谷536-18	33-1103

- ※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。

働く婦人の家・保健センター五所川原は改修工事のため、11/13まで駐車場が利用できません。ご利用の方は、市役所駐車場を利用するなど、ご協力をお願いします。