

# 新成人 「はたち」の門出



広報

ごしやわら

2010

115

No.115

## 〈目次〉

成人式など	2
お知らせ	4
ヘルス・インフォメーション	8

## 人口・世帯数

人口	61,447人	(-17)
男	28,577人	(-17)
女	32,870人	(±0)
世帯数	24,652世帯	(+2)
12月31日現在 (前月比)		

# 祝・成人の日

## 自己研鑽に励み、社会の原動力に

1月10日、オルテンシアで教育委員会主催の成人式が行われ、475人が出席して大人の仲間入りをし、社会的責任を自覚しました。

晴れ着やスーツで着飾った新成人は、会場で懐かしい友人との再会を果たすと盛んに記念写真を撮り合うなど終始和やかに歓談していました。

式典の司会は、今回はじめて新成人の中から、平山美紗さんの進行のもとで行われました。式辞では平山市長が「大いなる夢と希望が贈呈されました。」

式典の司会は、今回はじめて新成人の中から、平山美紗さんの進行のもとで行われました。式辞では平山市長が「大いなる夢と希望



よしこ  
原田淑子さん



「私たちの主張」発表者  
のりあき  
成田統章さん



ちくさ  
山田千草さん

平成元年（1989年）4月2日～平成2年（1990年）4月1日

- ・川崎市の竹やぶで1億円の札束発見。（竹やぶ騒動）
- ・昭和を代表する歌手・美空ひばりが死去。
- ・天安門事件（中国）
- ・阿蘇山噴火。
- ・横浜ベイブリッジ開通。
- ・大相撲横綱千代の富士、国民栄誉賞を受賞。
- ・『ベルリンの壁』崩壊。（ドイツ）
- ・第1回大学入試センター試験。

新成人が生まれた年の出来事



記念祝菓を受け取る  
三由さん



司会を務めた  
平山さん



## 小さな科学者たち ～自由研究発表

児童・生徒の研究成果の交換の場と、探求心の高揚を図るため教育委員会が主催した平成21年度第5回市内児童・生徒自由研究発表会が12月25日エルムホールで開催されました。

この日は、市内7校の小学校から28名の児童が自由に題材を決め、研究したきっかけ、実験方法、研究によりわかったことの3点について発表。題材は地球環境や昆虫・小魚の生態の特長、酸の驚異力、ボラントイアなど広範囲にわたり、不明な点はインターネットや専門書などで調べた、いずれ劣らぬ力作でした。

また、聞き手にもよりわかるように手作りの図表やパソコンプロジェクトを使いながら詳しく説明し、まるで専門家が発表しているようでした。児童らはお互いの研究内容に興味深く聞き入り、有意義な研究発表の場となりました。



汚れた10円玉はソースやマヨネーズなどで、ピッカピッカになる（酸が10円玉の表面を溶かす）と、指示棒を使って発表する児童ら

## 梅田上支会（りんご生産者団体）

# 県知事賞受賞

財団法人青森県りんご協会が主催する平成21年度青森県りんご品評会・りんご立木品評会の褒賞授与式が12月25日、県りんご協会（弘前市）で開催され、当市から梅田上支会（金丸次勝会長）が出展した「ふじ無袋・王林無袋」がみごと県知事賞を授与され、1月4日、市長を訪問し受賞報告をしました。

審査は、糖度・形状・色調・障害などを総合的に比較して決定。当市からは同団体のみの受賞となりました。

受賞を受けて金丸会長は「後継者不足が課題だが、今回の受賞でりんご農家の励みになれば」と、受賞の喜びを語りました。



受賞を報告する金丸会長（左から4人目）と会員の皆さん

## 新年名刺交換会

新たな年がスタート



1月1日、ホテルサンルート五所川原にて新年名刺交換会が開催されました。

この新年会は、市、五所川原商工会議所、ごしよつがる農業協同組合の主催で行われたもので、参加した約120名が新年を祝いました。

平山市長は「これからも皆様方のお力を賜りながら、更なる市政発展に取り組めます」とあいさつ。

野呂市議会副議長の乾杯で祝宴に入ると、参加者は「本年もどうぞよろしく」とあいさつを交わし、和やかな雰囲気での歓談が行われました。

終わりに寺田商工会議所会頭の万歳三唱で、新たな年のスタートを切りました。

## 五農門松新年を祝う

12月25日、五所川原農林高校（石田雄一校長）林業科の生徒たちが実習の一環で製作した門松一対を、市役所正面玄関に設置しました。

同科1～3年生の生徒が11月から製作に取り組んだもので、完成した門松を市役所など公共施設に寄贈するのは11年目となります。

この日は、1年生4名がトラックで運ばれた高さ約2mの門松を運び出し、教員のアドバイスを受けながら、良い一年になって欲しいと飾り付けを行いました。

門松は1月7日まで設置され、市役所正面玄関は、新年を祝う華やかな装いとなりました。



門松を設置した五農校のみなさん

## 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
- ◎ 柴谷焼魚店（柴谷銃一店主）
  - 〓 ハタハタ3kg入り10箱
- ◎ 株式会社民友薬品（鈴木喜博代表取締役）
  - 〓 車椅子2台
- ◎ おのきかく（小野敦夫代表）
  - 〓 2万円（2009ごしよがわら歳末たすけあいチャリティーショー益金）
- ◎ 美しいきもの・京染みつわ（中嶋美津子代表）
  - 〓 3万円
- ◎ 株式会社櫛引工業所礎石会（松橋孝徳会長）
  - 〓 4万5千円（チャリティーゴルフ益金）
- ◎ 明治安田生命保険五所川原営業所
  - 〓 タオル36本、石けん24個
- ◎ ナイトラウンジ誠（傳法谷誠子店主）
  - 〓 2万円（クリスマスパーティー益金）
- ◎ 養護老人ホームくるみ園へ
- ◎ 株式会社五所川原中央青果（木村吉幸代表取締役社長）
  - 〓 みかん5箱
- ◎ さくら保育園（大澤公至園長） 園児53名
  - 〓 お遊戯、みかん2箱
- ◎ 小林貴紀さん（五所川原高校2年）
  - 〓 オーボエ演奏
- ◎ (財)五所川原市教育振興会へ
- ◎ 五所川原オータリークラブ（葛西英機会長）
  - 〓 10万円
- ◎ 五所川原消防署へ
- ◎ 五所川原地区婦人会（北澤アキ子会長）
  - 〓 軍手104双、手ぬぐい104枚

# 1月 下旬 お知らせ

**第34回 かあさんのアイデア展**  
五所川原地区生活改善グループ連絡協議会

西目屋村でカフェ・ルーラルを経営する野菜ソムリエの加藤美津子さんの講演会、次世代に伝えたい料理の実演と試食のほか、地元農産物を使った漬物やお菓子等の展示・即売もあります。

●1月26日(火) 11時30分～15時

エルムホール

◎お問い合わせ先

西北地域県民局地域農林水産部  
普及指導室 Tel(35)5728

## 食の安全に関する意見交換会

青森農政事務所地域第三課  
Tel(35)2138

●1月28日(木)

13時30分～15時30分

青森農政事務所地域第三課3階  
会議室(敷島町36-5)

◇開催内容 食料自給率の現状と課題、食料自給率アップのために(例えば米粉など)

◇定員15名程度・参加無料

## 安全・安心まちづくりフェスティバル

五所川原警察署生活安全係  
Tel(35)2141 菊地  
五所川原地区防犯婦人部  
Tel080(1803)0204 宮崎

市民みんなで犯罪や事故のない安全・安心の地域力を高めるため、防犯知識を学びながら楽しいひとときを過ごしましょう。

●1月27日(水) 10時30分～14時

エルムホール

◇内容 演奏(青森県警察音楽隊)

／振り込め詐欺寸劇(五所川原警察署員)／少林寺拳法(ひまわり幼稚園年長組)／コーラス(マリーの休日倶楽部)／万引き防止広報、防犯錠、防犯ガラス、防犯グッズの展示・説明

## 各種技能講習会

(社)西北労働基準協会  
Tel(35)6336

小型移動式クレーン運転技能

つり上げ荷重1ト以上5ト未満。

●2月2日(火)～4日(木) 3日間

9時～17時

・学科：(社)西北労働基準協会

・実技：齋勝建設(株)構内

◇受講資格 満18歳以上

◇受講料 2万8800円(消費

税およびテキスト代含む)  
◎申込締切 1月28日(木)もしくは定員40名に達し次第締切。

### 玉掛け技能

つり上げ荷重1ト以上。

●2月16日(火)～18日(木) 3日間

9時～17時

・学科：(社)西北労働基準協会

・実技：齋勝建設(株)構内

◇受講資格 満18歳以上

◇受講料 2万2500円(消費

税およびテキスト代含む)

◎申込締切 2月10日(水)もしくは定員50名に達し次第締切。

\*玉掛けは受講料一部免除あり。

詳細はお問い合わせください。

## 2月1日(月)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 第7期	介護保険料 第7期	後期高齢者 医療保険料 第7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

# 2010年 新春 運動始め応援キャンペーン



1/31(日)まで

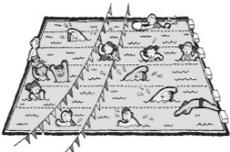
入会金

0円

+ お年玉月会費 (初月度)

2,010円

※2月から始める場合、2月分月会費が2,010円となります



・肥満解消  
・ストレス解消  
・肩こり  
・体力強化

・関節痛  
・更年期障害  
・筋力アップ  
・リハビリ

・膝の痛み  
・友達作り  
・泳力アップ  
・etc

自分の身体は自分で守る時代!アカデミーと一緒に運動しましょう

## 今年もよろしくお願ひ致します!

2月21日(日)学童スケート教室  
2月28日(日)五所川原地区水泳大会  
**参加者募集中!**

アカデミーは楽しい  
イベント盛り沢山!

スポーツアカデミー五所川原  
五所川原市米田八ツ橋1番地  
Tel0173-35-0321

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

**第7回西・つがる北五  
室内陸上競技選手権大会**  
Tel(33) 1879 工藤

●2月7日(日) 開会式9時30分  
つがる克雪ドーム

◇区分 小学校、中学校、高校・  
一般の男子、女子

◇種目 60m、400m、1500m、  
走高跳、砲丸投など

◎申込締切 1月21日(木)

**平成22年合同除厄祈願祭  
(五所川原地区)**  
(社)五所川原青年会議所事務局内  
Tel(35) 4049 安田

●2月7日(日)14時(受付13時)  
ホテルサンルート五所川原

◇会費 7000円(飲食含む)

◎申込締切 1月29日(金)  
※詳細についてはお問い合わせください。

**「いのちを考える」講演会  
NPO法人ほほえみの会**  
Tel・FAX(26) 6797

●1月22日(金) 18時  
オルテンシア(参加無料)

◇第一部「生きる力の再発見」(講師 佐藤久男氏・秋田県NPO  
法人蜘蛛の糸理事長)

◇第二部「県自衛隊予防CM撮影から見たところ」(講師 内山千早氏・RABのうっちゃん)

**油彩画 田中博 作品展**  
Tel017(782)9441 田中

●1月15日(金) 13時～17時  
1月16日(土)～17日(日)10時～17時  
1月18日(月) 10時～16時  
エルムホール

◇入場無料

**1級・2級  
小型船舶免許無料説明会**

合同会社白い航跡教室所  
Tel0234(25)3071

●2月11日(木・祝) 13時～14時  
中央公民館

◎参加希望者は2月9日(火)までに  
電話でお申し込みください。

**生き生きセンター友の会  
結成総会・新年会**

友の会結成準備委員会

生き生きセンター利用者による  
友の会結成総会・新年会を開催します。  
友の会に加入して、生き生きセンターの利用をみんなで楽しみませんか。

●1月23日(土) 10時  
生き生きセンター

◇参加費 500円(弁当代)

◎申込方法 毎週火・木・土曜日  
に生き生きセンターを友の会結成準備委員会も利用しています

ので、1月21日(木)まで委員にお申し込みください。

**津軽広域水道企業団  
指名競争入札等参加資格  
審査の申請について**

西北事業部総務課  
Tel(42) 7111

当企業団の指名競争入札等参加  
資格審査申請の定期受付を次の  
とおり実施します。

●受付期間 2月26日(金)まで  
土・日、祝日を除く9時～16時

●受付場所 西北事業部(つがる  
市木造千年33)

◇有効期間 2年間(22年8月1  
日～24年7月31日)

※詳細はお問い合わせ、または企  
業団HPにて (<http://www.net.pref.aomori.jp/tusui/>)

## 火災・救急出動概況

五所川原市管内 12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	2	33	153	1,839	2	21
平成20年	0	29	165	1,748	3	18
比較	2	4	△12	91	△1	3

全国統一防火標語  
“消えるまで ゆっくり火の元 にらめっ子”  
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)

## チャーター機で行く! 八重山・先島7島巡り

- 期 日/平成22年2月24日(水)～27日(土)
- 旅行代金/お1人様158,000円(洋室3名以上1室)  
【2名1室アップ料金 お一人様12,000円】
- 申込金/30,000円
- 申込締切/平成22年1月29日(金)
- 食事/朝3回・昼4回・夕3回 ■添乗員/全行程同行します
- 宿泊/石垣:ホテル日航八重山 宮古:宮古島東急リゾート

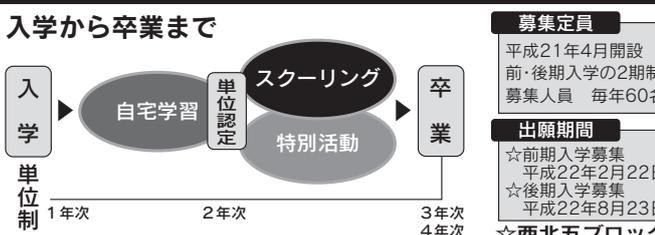
企画募集 (株)農協観光青森支店 TEL 017-729-8800  
受託販売 JAつがるにしきた津軽北部旅行センター  
TEL 0173-53-2940

1	各地・青森(弁)・・・石垣・●川平湾・●米原ヤエヤマヤシ群集・石垣島(泊) 午前 午後 夕刻
2	宿・石垣港・・・竹富島(●星砂海岸・●水牛車にて集落散策)・・・ ・西表島(●仲間川遊覧・●由布島(水牛車にて))・石垣港・石垣島(泊)
3	宿・石垣(●唐人墓・●みんさー工芸館)・石垣島(昼)・石垣島・・・宮古島 ・宮古(●池間島・●砂山ビーチ・●人頭税石)・宮古島(泊)
4	宿・宮古島(●米間島展望台・●東平安名崎・●海宝館(昼)・宮古パラダイス) ・・・宮古・・・青森・各地 午後 夕刻 夜

五所川原市を応援します!!

## 五所川原第一高等学校

## 通信制前期募集



**募集定員**  
平成21年4月開設  
前・後期入学の2期制  
募集人員 毎年60名

**出願期間**  
☆前期入学募集  
平成22年2月22日～4月9日  
☆後期入学募集  
平成22年8月23日～9月3日  
☆西北五ブロック唯一の通信制。入学希望者は下記まで、お問合せください。

**募集対象**  
☆中学新卒 ☆中学既卒者  
☆転入学生 ☆編入学生  
☆科目履修生(教養講座)

**選考方法**  
出願書類の審査と面接結果  
で可否を判定します。

**特色**  
・年2回の募集・3年で卒業可  
・多様な生徒の受入れ  
・不登校傾向の生徒の受入れ

☆転入・編入は随時受け付けます。  
ご相談ください。

〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1 TEL 0173-26-6662 FAX 0173-26-6663  
五所川原第一高等学校 通信制課程 <http://goichiko.jp/tsushin/>

◎広報有料広告

◎広報有料広告

## 犬の飼い主さんへのお願い

①春先、雪解けの中から犬のフンが出てくるとの苦情が毎年のようにあります。冬期間の散歩中、フンを雪の中に隠しているなど、一部飼い主の道徳意識の欠如が、多大な迷惑をかけています。犬のフンは、いろいろな細菌を持っており、大変不衛生です。犬のフンは自宅に持ち帰り処理してください。



②犬が死亡した際は、狂犬病予防法に基づく登録を抹消する必要がありますので、速やかに連絡してください。

◎お問い合わせ先 環境対策課 内線2344

## はじめよう「糖尿病予防」

糖尿病について気にはなるけど「病院に行く程ではない」方や、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、ご主人の糖尿病が気になる方などにおすすめです。

生活習慣の見直しや、糖尿病予防のために参加してみませんか。

●日時 2月24日(水) 10:00~13:30

●場所 働く婦人の家 2階調理室

◇内容 栄養講話・調理実習  
テーマ「おいしく食べて糖尿病予防」

◇講師 市栄養士・保健師

◇材料費 350円

◇定員 20名

◇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）

◇申込締切 開催1週間前までに電話にてお申し込みください。

◎お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線2365

## 基幹集落センターの休館について

基幹集落センターの改修工事に伴い、次の期間を休館とします。

【休館期間】2月10日(水)まで

なお、休館中は代替施設として市浦コミュニティセンター〔ご利用お問い合わせ先・市浦総合支所（内線4015）〕等をご利用ください。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

◎お問い合わせ先

農林水産課 内線2511



## 第5回 市内小・中学校美術展

市内の児童・生徒の図工美術教育の充実や向上を図り、広く市民に鑑賞をしてもらうことを目的とし、第5回市内小・中学校美術展を開催します。

市内小・中学校25校の児童生徒の絵画、版画、デザイン画、立体作品、壁新聞等素敵な作品が展示されます。

●2月6日(土)~8日(月) 10:00~21:00

（8日は16:00まで）エルムホール

◇入場無料



◀第4回市内小・中学校美術展の様子

◎お問い合わせ先 教育委員会指導課 内線3109

五所川原市を応援します!!

## 広告募集

～広報ごしょ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すか？

**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](http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/02_koho/koukoku.html)

申込先/総務課広報係 内線2117

1月12日 販売開始! 限定いも焼酎

赤兎馬 薩摩

濱田酒造株式会社

赤兎馬会加盟店でしか取り扱う事が出来ないプレミアム焼酎の赤兎馬。気品高い香りと芳醇な旨みのいも焼酎をご堪能下さい。

(720ml) 1,660円(税込) ・ (1800ml) 3,150円(税込)

唐笠柳店 0173-34-2771  
本町店 0173-39-1002

◎広報有料広告

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

「認知症の人と家族の会」に入会しませんか

社団法人認知症の人と家族の会（旧呆け老人をかかえる家族の会）は、1980年京都で発足した認知症に関わる当事者を中心とした全国的な唯一の民間団体です。

青森県支部は青森地域、八戸地域、弘前地域、津軽地域にあります。



■活動紹介

【つどい】介護家族が集まり、介護の相談、情報交換、勉強会などを行います。津軽地域（西北五地域）は年1回程度開催しており、2か月に1回開催している弘前地区のつどいに参加する事も可能です。

【会報「ほ～れほ～れ」】月刊の会報であり、介護家族にとって介護の精神的な支えであると共に、最新の情報を得る重要な情報源となっています。

【電話相談】介護中の世話人や看取り終えた人たちが自宅の電話番号を公表し、相談を受け始めた事業で、介護体験者による相談は、「家族の会」ならではのものです。〔青森県支部Tel0178-35-0930 水・金13:00～15:00（時間厳守）〕

【制度を良くする】家族だけの力では限界があり、どうしても社会的に支える制度が必要です。国、地方自治体に対して政策の充実を求める要望活動を重視しています。

【世界アルツハイマーデー】毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー病の啓蒙を実施しています。全国の支部が一斉に街頭での宣伝活動をしたり、「世界アルツハイマーデー記念講演会」などを開催しています。

【ご入会手続き】〈津軽地域・特別養護老人ホーム「祥光苑」Tel36-3100 担当・秋田谷）入会申込書に記入し、FAXまたは郵送後、会費（年5,000円）の送金が必要です。

五所川原市地域包括支援センター Tel38-3939

働く婦人の家生活講座

パン作り教室

～オリジナルパンを手作りしてみませんか～

- 日 時 1月29日(金) 13:00～16:00
- 場 所 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
- ◇申込方法 1月21日(木)13時30分から電話・来館にて受付開始。申し込み後の取り消しは1月26日(火)16時まで。



和菓子作り教室

～季節にあった和菓子を作ります～

- 日 時 2月8日(月) 13:00～16:00
- 場 所 働く婦人の家2F調理室
- ◇講 師 三山鐘徳先生（炉月菓子処）
- ◇材料費 1,000円
- ◇定 員 24名（先着順）
- ◇用意するもの エプロン、三角巾、筆記用具等
- ◇申込方法 1月28日(木)13時30分から電話・来館にて受付開始。申し込み後の取り消しは2月4日(木)16時まで。

※定員に達し次第締切とします。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。

◎お問い合わせ・申込先 働く婦人の家 Tel35-8898

文芸こじよがわら  
題字 齋藤 清泉

〔金木俳句会〕

雪燦燦橋が隔つる嘉瀬金木	物売りに炬燵離れず受け応う	工事音ものともせず浮寝鳥	正月を目薬さして買いにゆく	帰り花恋の未練といふべしや	浮き沈み浮きて整ふ柚子湯かな	海底に陽のとどきけり十二月	長き夜や禁煙すでに二年経ぬ	これからが田堰の工事山眠る	一人にはひとりの音や根深汁	釜の湯を滾らせ風邪の神抔う	降る雪に幼さありて童子仏
長内 艸骨	沢田 一步	高橋ふみひこ	岩田しげみ	高橋けん一	小野 雅子	工藤 速水	村田ひでお	山本 れい	葛西 幸子	峰 秀女	松川 青雅



# 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	稲実集会所	1月29日(金)	10:30~12:00
	下岩崎集会所	1月27日(水)	13:30~14:30
	藻川コミュニティ消防センター	1月21日(木)	10:00~11:00
金木	金木東部地区コミュニティセンター	1月27日(水)	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	2月2日(火)	保健センター五所川原	平成21年9月生まれ全地区
1歳6か月児健診	2月23日(火)	保健センター五所川原	平成20年8月生まれ全地区
3歳児健診	2月18日(木)	保健センター五所川原	平成18年8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。

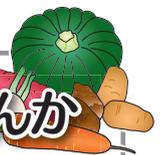
- 日時 2月18日(木) 9:30~14:00
- 場所 保健センター五所川原
- ◎申込締切 2月8日(月)

## 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
2月17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 ※1月勉強会テーマ(11:00~)「親子遊び、スキンシップ」について
2月25日(木) 10:00~11:30	保健センター金木	
2月24日(水) 10:00~11:30	保健センター市浦	



## あなたも作ってみませんか

テーマ よい食生活をすすめるために

### 抹茶の豆乳プリン



(1人分: 86kcal 塩分0g)

#### ■材料(4人分)

粉ゼラチン……8g	水……………大さじ4
砂糖……………大さじ4	豆乳(無調整) 300cc
抹茶……………4g	黒蜜……………大さじ4
黒豆(甘煮)…28粒	

#### ■作り方

- ①鍋に分量の水を入れ、粉ゼラチンをふり入れる。ゼラチンが柔らかくなったら鍋を火にかけ、ゼラチンを煮溶かす。
- ②ボウルに豆乳少々、抹茶を入れて混ぜる。抹茶が溶けたら残りの豆乳、①のゼラチン、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ③プリン型に黒豆を4~5粒ほど入れて、②を流し入れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④型から取り出し、残りの黒豆をのせて黒蜜をかける。

このプリン、牛乳ではなく豆乳を使ってヘルシーに仕上げています。豆乳は牛乳に比べて、カルシウムは少ないですが高タンパクで鉄分が多く含まれるうえに、ノンコレステロールの飲み物です。

## 献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
2月4日(木)	9:30~11:00	五所川原警察署
	9:30~11:00	(株)スーパー佐藤長広田店
2月12日(金)	12:30~14:00	スポーツアカデミー五所川原

## 救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
1月17日	日	安斎レディスクリニック	一ツ谷536-18	33-1103
1月24日	日	白戸胃腸科外科医院	栄町64-1	34-6211
1月31日	日	永田小児科アレルギー科内科医院	一ツ谷549-7	34-5611

- \* 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。