

心のばれる中世の栄華

# 十三の砂山まつり



## 十三の砂山まつり

中世の頃の十三湊は三津七湊（さんしんしちそら）の一つに指定され、北国最大の港町として栄えました。しかし興国年間（1340年）の大津波によって群をなす商船、そして壮大な城塞や湊も一瞬にして湖底に沈められてしまったといわれています。このまつりはその歴史を「十三の砂山」の民謡を通して今に伝えています。  
（毎年8/14～8/15開催）

## 目次

自殺予防週間	2
消費生活相談室	3
住所変更のお知らせ	4
市有地売却について	5
お知らせ	6
ヘルス・インフォメーション	14

## 人口・世帯数

人口	60,913人(+11)
男	28,323人(+3)
女	32,590人(+8)
世帯数	24,712世帯(+25)
	7月31日現在(前月比)



広報

# ごしょがわら

2010

9 1

No.130



# 自殺予防週間

9/10(金)～9/16(木)

自殺予防は私たちみんなの課題です

毎年9月10日から1週間は、自殺予防週間です。

近年、わが国の自殺死亡者数は高い水準で推移しており、残念ながら、それは当市も例外ではありません。しかし、自殺は防ぐことができます。

この週間にあわせ、自殺予防について皆さんも考えてみませんか。あなたの方で救えるいのちがあります。



自殺予防週間広報ポスターより

(図1) 五所川原市の自殺死亡者数

	H17	H18	H19	H20	H21
男	24	13	17	21	17
女	11	7	3	5	6
総数	35	20	20	26	23

## 1. 市の自殺の現状

自殺による死亡者数は、平成17年に増加し、平成18年にはやや減少しているものの、その後は横ばい傾向となっています(図1)。男性では40歳～60歳代の中高年層、女性では60歳以上の高齢者の割合が高くなっています。自殺の要因としては、経済・生活問題、健康問題が多く、職業別では無職の方が多い現状です。

## 2. 市の取り組み

市では、平成21年1月に五所川原市健康増進計画「健康ごしよがわら21」を策定しており、その中で健康づくりの取り組み目標として「いのちを大切にする」を掲げています。

### 【目標】

- ①自殺やうつ病に関する正しい知識の普及啓発をしていきます。
  - ②自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人材を養成します。
  - ③地域の相談機関や地域団体と連携をはかります。
- 【平成22年度の取り組み】  
「ポスターの掲示」「パンフレットの据え付け」を市内スーパ―へ協力依頼しています。  
「こころの健康づくり講演会」、身近に話を聞ける人を増やすための「傾聴ボランティア養成講座」を開催するとともに、自殺遺族の相談を受けています。  
(広報で日程をお知らせしています。)

## ○あなたにも出来る自殺予防のための行動

<p><b>気づき</b></p> <p>家族や仲間の変化に気づいて、声をかける</p> <p>家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサイン(眠れない、いつもと違う)に気づきましょう。</p>	<p><b>傾聴</b></p> <p>本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける</p> <p>悩みを話してくれたら、できる限り傾聴しましょう。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。</p>	<p><b>つなぎ</b></p> <p>早めに専門家に相談するよう促す</p> <p>心の病気や社会的な問題等を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連携をとりましょう。</p>	<p><b>見守り</b></p> <p>温かく寄り添いながら、じっくりと見守る</p> <p>身体や心の健康状態について自然な雰囲気の中で声をかけて、優しく寄り添いながら見守り、必要に応じ、専門家に相談しましょう。</p>
---	--	---	--

内閣府自殺対策ホームページ <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>

## ○市では随時相談に応じています。

### ■こころの相談(要予約)

こころに関する相談や自死遺族の方の相談。  
毎月第2火曜日 13:00～14:00  
担当: 健康推進課 保健師 内線 2368  
P 14を参照してください。

### ■借金・多重債務等の相談

担当: 商工観光課消費生活相談室  
P 3を参照してください。

### ■生活に困って…生活保護の相談

担当: 保護福祉課 内線 2421

### ●誰かに話を聴いてほしい…

話し相手がほしい…  
市民提案型事業「傾聴サロン」  
NPO法人ほほえみの会  
P 9を参照してください。

\*相談窓口を掲載している電話番号一覧表や、こころの健康に関するパンフレット等を用意しています。ひとりで悩まず、まずは相談してください。

健康推進課 内線 2368

# 消費生活相談室を ご利用ください！

～消費生活問題、多重債務などの相談を受けています～



**【五所川原市消費生活相談室】** (受付 9:00～15:00※)

TEL 33-1626 (相談直通) / TEL 35-2111 内線 2551・2558

FAX 39-1093 (※市役所閉庁日を除きます。)

○国・県などでも消費生活問題のご相談を受けています。

■青森県消費生活センター (受付 9:00～18:00)

TEL 017-722-3343 FAX 017-722-3414

■国民生活センター (受付 9:00～18:00) TEL 03-3446-0999

■消費者ホットライン TEL 0570-064-370

消費生活問題は、食品・製品偽装、悪質商法による不当な勧誘や架空請求などの詐欺事件をはじめ、高齢者や若者を中心に消費者契約をめぐるトラブルの急増など、近年多様化・複雑化の一途をたどっています。また、昨今の不況により借金返済のために借金を重ねてしまい、返済困難な多重債務に陥って悩んでいる方も年々増えてきています。市では、これまで商工観光課商工労政係に「多重債務相談窓口」を置いて、多重債務での悩みや消費生活によるトラブル等の相談を受けてきましたが、消費生活相談の充実・強化を図るため今年度から「消費生活相談室」を新たに設けています。様々な消費生活問題や多重債務でお悩み、お困りの方は「消費生活相談室」へお気軽にご相談ください。

**例えば～こんなとき、知りたいことなど～お気軽にどうぞ！**

Q 2 貸金業法の改正で借りる側はどうなりますか。

A 2 金利は従来より下がりますが、例えば年収300万円の人は、貸金業者全体で合計100万円までしか借りられなくなります。

**●貸金業法の改正**

今年の6月に改正貸金業法が完全施行されました。これにより、貸金業者の上限金利を従来の29.2%から20.0%まで引き下げましたが、貸金業者は借り手の年収の3分の1以上の貸し付けを禁止されました。これにより消費者は、施行以降の借り入れについて、金利は下がるものの、貸金業登録業者全体で年収の3分の1までしか借り入れできなくなり、また、収入のない専業主婦等は新たに借り入れすることができなくなりました(ただし配偶者の年収を証明する書類、同意書を提出すれば借り入れ可能)。ただし、住宅ローンや自動車ローン、クレジットカードのショッピングローン等は適用除外になります。

**●ストップ! ヤミ金**

今回の完全施行により、今まで借り入れてきていた人が、これからは全く借りられなくなるという状況が増え、そのためにヤミ金に手を出す人も同時に増えると思われていますが、ヤミ金には絶対に手を出さないようにしてください。また、借りたくても借りられない状況の人の心情につけこみ、甘い言葉で誘惑してくる悪質な業者もいるので、キッパリと断わりましょう。

そういったヤミ金や悪質な業者と契約してしまった、また契約してしまう前、あるいは多重債務で悩んでいる、困っているといった方はご相談ください。

Q 1 業者の勧誘を受けて高額な契約をしたのですが、返品または解約できますか。

A 1 期間内であれば無条件でクーリング・オフができ、契約を解除して返品できます。

**●クーリング・オフとは**

特定の取引について一定の期間内で要件を満たしていれば無条件で契約を解除することができる制度で、支払った代金は全額返還され、違約金等も請求されません。

また、商品等を受け取っている場合でも、送料は販売会社の負担で引きとってもらえます。

**●クーリング・オフができる取引・期間**

- ・訪問販売・電話勧誘販売 8日間
- ・特定継続的役務提供 8日間
- ・連鎖販売取引 20日間
- ・業務提供誘引販売取引 20日間

**●クーリング・オフができない例**

- ・3,000円未満の現金取引
- ・消耗品等の開封・使用済の商品
- ・自動車、その他指定商品
- ・自ら自宅に呼んで契約した商品
- ・通信販売、店舗での購入商品等

**●クーリング・オフの方法**

はがきに契約内容とクーリング・オフする旨を記入し(契約解除理由は不要)、郵便局で特定記録か簡易書留で送ります(その際はがきの両面をコピーして保存しておいてください)。

詳しくはお問い合わせください。

# 南部地区土地区画整理事業の換地処分に伴う住所変更のお知らせ

五所川原市南部地区土地区画整理事業は、昭和58年に事業認可を受け、27年という長期間にわたり関係者の皆様のご理解とご協力を賜り進めてまいりましたが、平成22年8月27日に換地処分の公告となりました。

これに伴い、平成22年8月28日から南部地区土地区画整理事業地内の町名地番変更が実施され、住所等も下図のとおり変更となりました。

区画整理地区内に住民登録されている方、事務所がある法人・会社等の皆様には、住所や所在地の変更手続きが必要となりますがありますが、お忘れのないようそれぞれ関係機関へお問い合わせのうえ、所定の手続きをしてくださるようお願いいたします。

## 住所変更手続きについて

### ■市が変更するもの

市で取り扱う住民票、外国人登録済証、印鑑登録原票、選挙人名簿等、市で所有する各種台帳・公募等の住所変更は、市が行います。

### ■市が情報提供するもの

警察署、消防署、電力会社、NTT、郵便局、ガス会社等に対しては、お住まいの方々のご負担を軽減するため、市において情報提供を行います。個人情報保護の観点から、この情報提供について一部制限を受けておりますので、ご理解をお願いします。

### ■ご本人に変更していただくもの

- ① 自動車の所有者の住所変更、運転免許証の住所変更・本籍変更
- ② 一般登記による土地建物等の所有権者の住所変更
- ③ 会社・法人登記の本店・支店、代表者の住所変更
- ④ 営業許可証等の住所変更
- ⑤ 携帯電話会社、インターネット

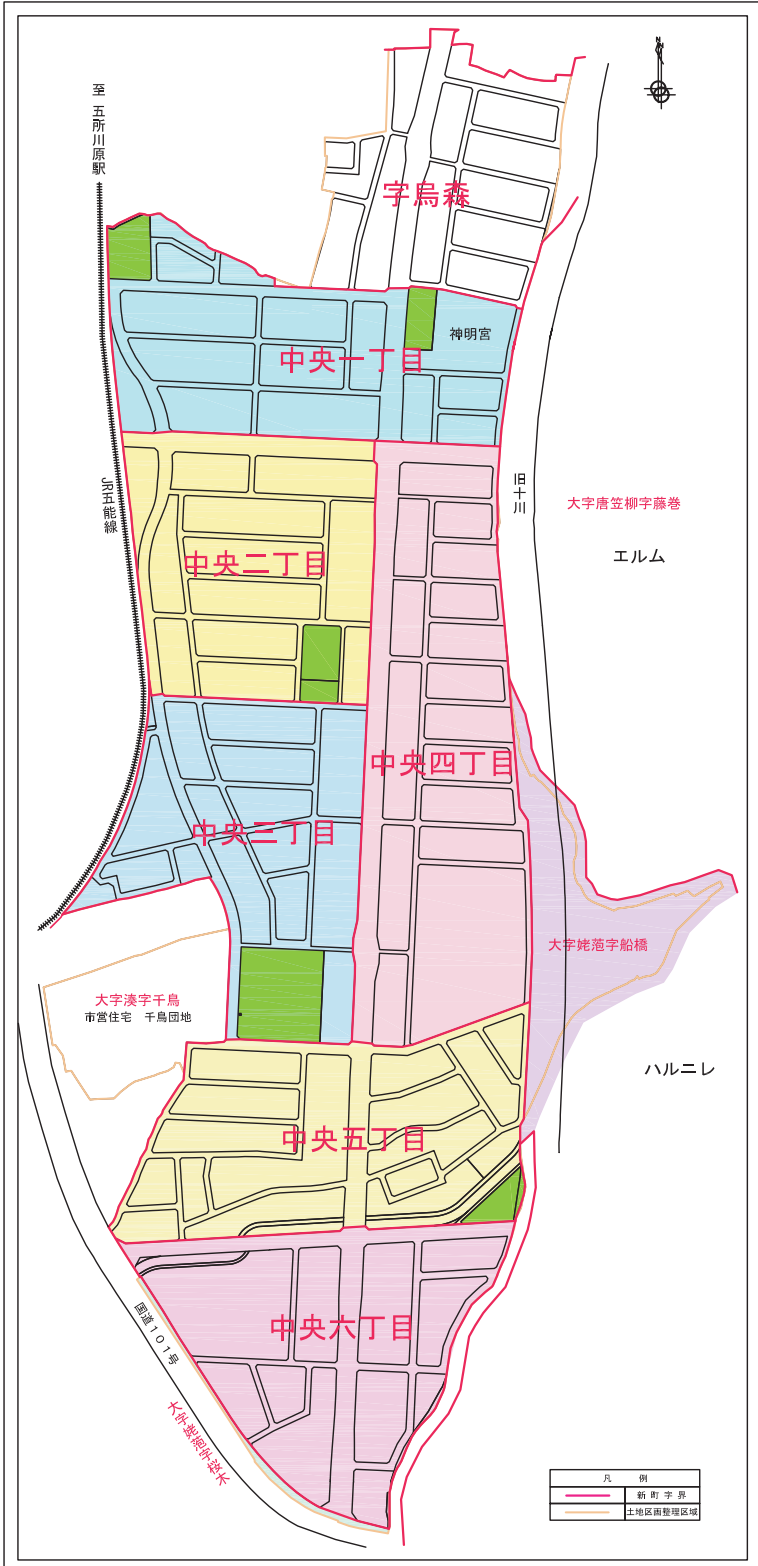
### 接続会社、クレジットカード会社等への住所変更届

- ⑥ 銀行、郵便局、農協等の金融機関の預金通帳、各種保険証書、証券等の住所の書替え、届け出
  - ⑦ 親戚、知人、商取引の相手方への通知
- ※ほんの一例ですので、これら以外の必要な手続きの有無につき

ましては、それぞれ関係機関へのご確認をお願いします。

◇今回の区画整理事業による「住所変更証明書」を、住民登録されている方に限り無料にて発行します。都市計画課までお問い合わせください。

◎都市計画課換地精算係  
内線2636

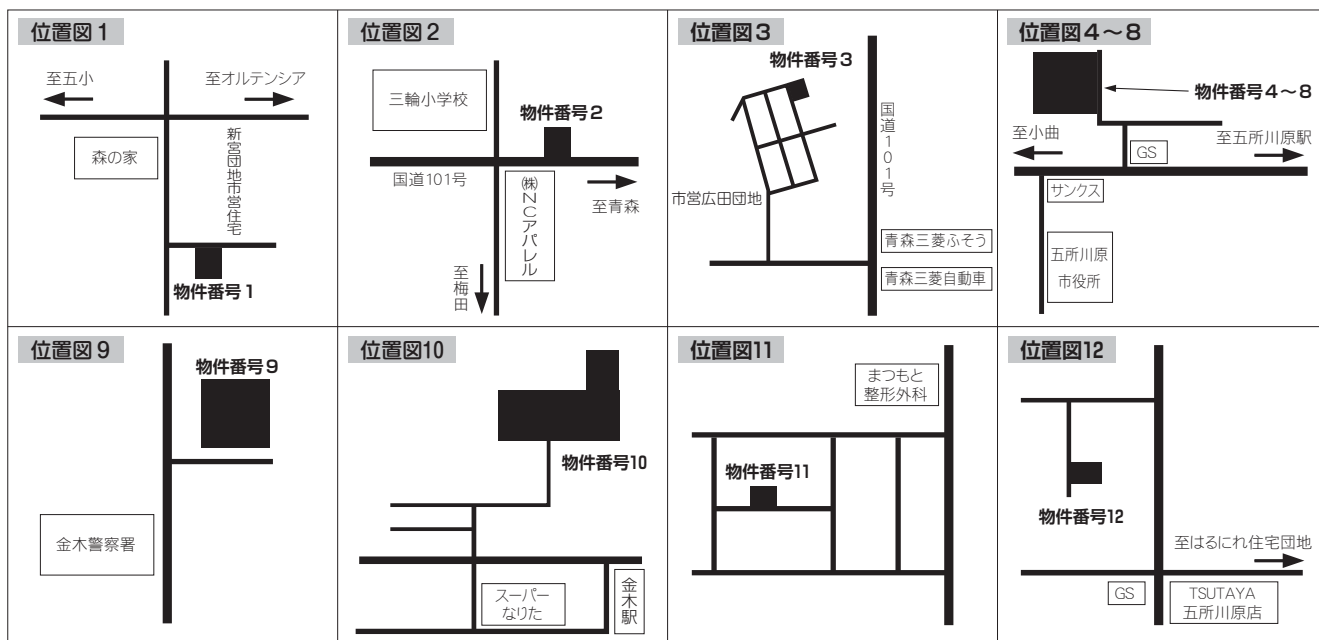


# 市有地売却のお知らせ

No.	所在地	地目	面積(㎡)	予定価格(千円)	都市計画用途地域
1	若葉一丁目 52 番 4	宅地	238.14	3,595	第一種低層住居専用地域
2	大字七ツ館字鶴ヶ沼 155 番 6 外 1 筆	宅地	216.49	2,511	用途指定なし
3	みどり町二丁目 45 番 1	宅地	4,209.96	35,363	第一種低層住居専用地域
4	字寺町 38 番 1	宅地	215.31	3,918	第一種住居地域
5	字寺町 38 番 14	宅地	252.70	4,599	第一種住居地域
6	字寺町 38 番 15	宅地	254.02	4,623	第一種住居地域
7	字寺町 38 番 16	宅地	254.07	4,624	第一種住居地域
8	字寺町 38 番 17	宅地	254.02	4,623	第一種住居地域
9	金木町芦野 345 番 7	宅地	1,333.93	16,540	用途指定なし
10	金木町朝日山 371 番 20 外 1 筆	宅地	1,348.01	13,210	用途指定なし
11	中央二丁目 113 番 外 1 筆	宅地	254.00	7,543	第一種低層住居専用地域
12	中央五丁目 92 番	宅地	499.36	10,536	第一種低層住居専用地域

売却物件  
(土地)

※ No.12 は土地開発公社有地



売却の方法	一般競争入札により売却します。予定価格以上の最高額で入札した方に、その金額で売却します。
入札参加受付 および 物件の説明等	入札参加希望者は、入札参加申込書を提出し、物件の説明と関係書類の配布を受けてください。 (入札参加申込書は管財課・市HPにて。物件の説明を受けた後に申し込んでも構いません。) ○受付期間 9月1日(水)～9月24日(金) 9:00～16:00 (閉庁日を除く) ○受付場所 市役所4階 管財課 ※入札参加申込書を提出していない方、物件の説明等を受けていない方は入札に参加できません。
入札参加制限	契約を結ぶ能力を有しない方(未成年者等)、破産者で復権を得ていない方は参加できません。
入札および 開札	9月29日(水)10時から、市役所5階入札室(第3会議室)にて順次行ないます。
入札の無効	入札参加資格のない方のした入札および入札条件に違反した入札は、無効となります。
入札保証金	入札当日、入札金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。
契約の締結	落札者が決定した日から7日以内に契約を締結します。
契約保証金	契約時に、契約金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。
代金の納入期限	契約締結の日から30日以内に全額納入していただきます。

～売却内容については市ホームページでもご覧いただけます～

お問い合わせ先 管財課(土地開発公社) 内線2262・2263

# 子ども手当の申請はお済みですか？

資格があっても申請していないと受給できません！

○中学校修了前の子ども（15歳到達後最初の3月31日まで）を養育している方、子ども1人につき月額13,000円が支給されます。

## お急ぎください！

今年の**9月30日(木)**までに申請しないと、4月1日時点で子ども手当の資格があっても、4月分から支給されません。9月30日を過ぎると、申請した月の翌月分からの支給となりますので、ご注意ください。  
※公務員の方は、勤務先で手続きをしてください。

子ども手当は、次代の社会を担う子どもの健やかな育ちを応援するという趣旨のもとに支給するものです。受給された方には、趣旨に従って子ども手当を用いなければならない責務が法律上定められています。（万一、お子さまの育ちに係わる費用である学校給食費や保育料などを滞納しながら、お子さまの健やかな育ちと関係のない用途に用いられることは、法の趣旨にそいません。ご理解をお願いします。）

●子ども手当の全部または一部の支給を受けずに、市へ寄付することができます。手続き等は、お問い合わせください。

手続きに必要なもの	申請場所
1. 請求者名義の通帳〔養育者（通常は父または母）のうち、子の生計を維持する程度の高い方が、請求者となります。〕 2. 認印 3. 厚生年金・共済組合加入者は、請求者の健康保険証の写しまたは年金加入証明書 ※額改定認定請求の方は、上記2・3で手続きできます。	○市役所市民課1番窓口 内線2316・2317 ○金木総合支所総合窓口係 （子ども手当担当）内線3103 ○市浦総合支所総合窓口係 （子ども手当担当）内線4010

「原子、羽野木沢、俵元財産区」「前田野目財産区」有権者の皆さんへ

## 10月3日(日)は 財産区議会議員一般選挙の投票日です



みんなの一票大切に！

■投票について 投票所入場券を配布していませんのでお気軽においでください。

・日時 10月3日(日) 7:00～20:00

・場所 原子、羽野木沢、俵元財産区…原子集会所（選挙すべき議員の数10人）

前田野目財産区…前田野目集会所（選挙すべき議員の数6人）

■投票できる方 ・年齢要件 平成2年10月4日以前に生まれた方

・住所要件 平成22年6月27日以前に、それぞれの財産区の区域に住所を有し、住民基本台帳に登録され、引き続き住所を有している方

■開票について 10月3日（即日開票）20時30分から、各投票場所にて行います。

※会場の都合により、開票（選挙会）参観人の入場を制限することがありますので、ご協力をお願いします。

■期日前投票 投票日に仕事やレジャーなどで投票所へいけない見込みの方ができます。

・期間/時間 9月29日(水)～10月2日(土) 8:30～20:00

・期日前投票所 原子、羽野木沢、俵元財産区…原子集会所

前田野目財産区…前田野目集会所

※投票日に出稼ぎや出張等で区域外に出られる予定の方や出ている方は、不在者投票の請求ができます。告示日前でも請求できますので、早目に請求してください。

■立候補届出 9月28日(火) 8:30～17:00（告示日の1日のみ）選挙管理委員会事務局（市役所4階）にて

※立候補予定者説明会 9月16日(木) 14:00 市役所5階第1会議室 立候補予定関係者はご出席ください。

○お問い合わせ先 選挙管理委員会事務局 内線2751～2754

# ALT外国語指導助手 離任と着任のあいさつに

平成17年から5年間、市内小・中学校で英語を指導したALT(外国語指導助手)の先生が7月21日、離任のあいさつのため平山市長を訪ねました。

この日訪れたのは、指導した3人の先生のうち、米国テネシー州出身のジェームズさんと同国カリフォルニア州出身のアリソンさんの2人。2人は津軽弁を自在に話し、地域にとけ込んだ評判の先生で、離任にあたってジェームズさんは「あつという間の5年だった。みんなに優しくしてもらい、五所川原に来てラッキーだった」と、またアリソンさんは「立佞武多にまた参加したい。りんごジュース

がとてもおいしかった。まだまだいたい」と、立派な日本語で思い出を語りました。

このあとジェームズさんは仙台市職員として、アリソンさんは米国の大学院で環境学を学ぶことになっていきます。

また、8月から新たにALTとして教育委員会に配属(1年ごとの更新・最長5年)となつて、英語を指導する3名の先生が、8月10日、着任のあいさつのため、市長を訪ねました。

今回着任した3名の先生はいずれも米国出身で、ケリーさん(バージニア州)、アドリさん(マサチューセッツ州)、テイ

5年間お世話になりました。



▲アリソンさん(左)とジェームズさん(中央)津軽弁を自在に操る2人は「ケヤグがいっぱいできた。へばな!」と。

皆さんよろしくお祈りします。



▲(左から)アドリさん、ケリーさん、テイラさん「日本語もまだ話せませんが、津軽弁も覚えたい」と意気込みを語りました。

ラさん(カリフォルニア州)。

当市について三人は「景色がきれい、人が親切」と好印象を語りました。

ケリーさんは「日本料理を作ってみてみたい」、アドリさんは「お茶など日本の文化を体験したい」、テイラさんは「農業体験、放課後活動で交流を深めたい」とそれぞれ意気込みを語りました。

ケリーさんは金木、市浦地区の小中学校8校、アドリさんは五二中・五三中とその学区の小中学校計7校、テイラさんは五一中・五四中とその学区の小中学校計8校を、1校あたり2週間のローテーションで担当します。

## 主要観光施設

斜陽館 130万人

平成10年にオープンした太宰治記念館「斜陽館」の入館者数が、8月9日、130万人を突破しました。130万人目となったのは、栃木県宇都宮市から訪れた森下啓功(やすのり)さん・暁子さんのご夫妻で、「斜陽館」を管理運営するNPO法人かなぎ元気倶楽部・今誠康代表理事より記念品等が贈呈されました。

森下さんは「驚きました。立佞武多も見だし、斜陽館を見学したあとは、十三湖のじみラーメンを食べて五所川原市を楽しみました」と話していました。

## 入館者続々と

立佞武多の館 100万人

8月15日、立佞武多の館の有料入館者数が平成16年の開館以来、6年4カ月で100万人を達成しました。

100万人目となったのは、青森市から家族4人で訪れた久慈昌枝さん。五所川原ねぶた囃子保存会による囃子でお祝いされるなか、毛内秀登館長から記念品等が手渡されました。

久慈さんは「実際に立佞武多を見るのは初めてで、家族で楽しみにしてきました。今度はぜひ祭りを見に来たいです」と喜んでいました。



130万人目となった森下さん(中央)ご夫妻



100万人目となった久慈さん一家(左端・毛内館長)

# 小・中学生選手の活躍が続く

～全国・東北大会でふるさとの名をアピール～

8月9日、剛柔館「藤田道場」の選手らが市長を訪ね、第20回東北少年柔道大会での優勝を報告しました。

大会には東北6県から各県代表2チーム、合わせて12チームが参加。剛柔館の渋谷魁さん(栄小4年)、川村彪嘉さん(森田小5年)、白川虎太さん(金木小5年)、福田光栄さん(栄小6年)、古川力也さん(二野坪小6年)の5名は、決勝で秋田県代表チームに、2対2の内容勝ちを収め、同大会で6年連続優勝の快挙を達成しました。



東北大会6連覇を果たした剛柔館「藤田道場」

の生徒らが市長を訪れ、全国中学校体育大会への出場を報告。

同大会へは、男子バレーボール部14名と女子柔道部の柴谷舞さん(3年)、小山内美波さん(2年)が出場。また、女子柔道部は第33回東北中学校柔道大会(団体戦)で4年連続5回目の優勝(4連覇は東北大会史上初)を果たしたこともあわせて報告しました。

バレーボール部主将の工藤巧さん(3年)は「1年の時から目標だった全国大会を楽しみながら、みんなで頑張りたい」と、女子柔道部主将の柴谷さんは「昨年より、回戦で敗退したので、今年は東北



活躍が期待される五一中の生徒たち

の成果を出したい」とそれぞれ決意を述べました。

8月19日には剣道の全国大会に出場する選手らが市長を訪問。

「第5回全日本都道府県対抗少年剣道優勝大会(団体戦)」に、阿部峻大さん(五小6年)と齋藤真子さん(嘉瀬小6年)が、「第28回全日本小・中学生女子個人選抜剣道錬成大会(個人戦)」には、齋藤さんと坂奈津希さん(五一中2年)が出場します。

いずれも「面」が得意技という3名は市長から激励を受け、大会での健闘を誓いました。



県予選での賞状を手に健闘を誓う剣士たち

# 手づくりの望遠鏡で天体観測

～観察会

8月18日、市民体育館にて教育委員会主催の「星空観察会」が開催されました。

参加した市内の小学生32名は、友だちや家族と一緒にポテトチップの筒を使ったケプラー式望遠鏡の製作に挑戦。

県立三沢航空科学館学芸員の指導のもと、レンズを汚さないよう気をつけながら、カッターナイフや接着剤を使用して完成させた手作り望遠鏡を手に、星座の説明を受けながら天体観測を行うなど、楽しい時間を過ごしました。



# 善意の花が

～JUNOがユナイテッド～

◎株式会社丸三毛内商店

¥5万円(立佞武多へ)

◎郵便事業株式会社五所川原支店(外崎修一支店長) ¥はがき4万2900枚、はがき納入封筒858枚、各世帯への配布南部地区土地区画整理事業区域内の住所変更(P4参照)となった世帯、事業所に対し、知人等へ住所変更をお知らせするはがき(1世帯・1事業所あたり50枚)と、それを納入する封筒を寄贈していただきました。



「新住所のお知らせにぜひ使ってください」と外崎支店長(右から2人目)ら



## はるにれ住宅団地 宅地分譲現地相談会

- 9月5日(日) 10:00～16:00  
はるにれ住宅団地(現地テント:区画番号7)
- はるにれ住宅団地分譲情報
  - ・分譲区画数 12(残り少しになりました)
  - ・土地面積 245㎡(74.3坪)～271㎡(82.2坪)
  - ・土地価格 603万円～666万円
  - ・各種分譲割引制度あり
  - ・お問い合わせ先 建築住宅課(内線2660)または青森県住宅供給公社(Tel 017-723-1627)

## 9月11日は「警察相談の日」

- 犯罪などによる被害の未然防止に関する相談
- 県民の安全と平穏に関する相談
- ～悩むより かけて安心 #9110～

### ◆緊急の事件・事故以外の相談はこちらへ◆

青森県警察本部  
警察安全相談室 Tel 017-735-9110  
警察相談専用電話 Tel # 9110  
五所川原警察署 Tel 35-2141  
五所川原警察署金木分庁舎 Tel 53-2117  
(相談窓口は各警察署にあります)

## 爆音機の適正使用のお願い

近年、鳥獣による農作物の被害は増加傾向にあり、深刻な状況となっています。市でも農家の生産意欲向上のため、有害鳥獣対策を講じているところです。

しかし例年、鳥獣からの農作物を守るために使用する爆音機の爆音に対し、農地周辺住民から「爆音機が鳴って眠れない」などの苦情が相次いでいます。

爆音機の使用に当たっては次のことに注意し、周辺住民への配慮をお願いします。

- ①安眠を妨害しないよう夜間・早朝の使用を控える。
  - ②民家や道路付近での使用を控える。
  - ③近隣住民に不快感を与えない程度に音量を調整する。
  - ④爆音の間隔を長めに調整する。
- ◎農林水産課 内線 2511

## 市民提案型事業イベント情報

## 「ココロがかるくなるしゃべり場」

### ～傾聴サロン～

誰かと話をしたいとき、話を聞いてほしいとき、さびしいとき、ホッとしたいとき、私たちに話してください。

あなたのココロに寄り添って話を聴くサロンです。

- 9月13日(月)・27日(月)、10月11日(月)・25日(月)、11月8日(月)・22日(月)(この後も予定しています。)
- 13:00～16:00

- 会場 中央公民館2階 第3会議室
- 参加費 無料。事前申込みは不要です。時間内にいつでもいらしてください。

- ◎お問い合わせ先  
NPO法人ほほえみの会 Tel 26-6797

## 平成23年度補助事業のお知らせ (水稻・畑作・園芸・果樹)

平成23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
水稲畑園	穀類乾燥調製貯蔵施設整備、共同利用機械等。飼料用米等の機械・施設等の導入。 にんにく採取農家の研修およびにんにく植付機等の導入。 水稲の省力化・低コスト化に向けた機械の導入等。 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等。 冬の野菜・花き等の生産を拡大するための施設。
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。

- 実施希望締切 9月10日(金)
- ※事業により補助率が異なります。
- ◎お問い合わせ・申込先  
農林水産課 内線 2516・2517・2522

## ◎広報有料広告

## 築10年以上の家にお住まいの方へ 屋根・外壁張り替え工事 屋根塗装・外壁塗装 増改築・大工工事



知らないと損をする!

- \*「現場の裏技」
- \*「リフォームガイド本」  
を無料進呈中

■屋根、外壁リフォーム専門店  
住宅版エコポイント取扱店  
五所川原市七ツ館虫流51-29

〈お客様窓口はこちら〉  
今すぐ「広報を見たの♥」  
とお電話を  
0173-33-4713

◆ホームページは◆  
http://www.art-reform.net  
yahoo アートリフォーム

朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中

## よしだ耳鼻科・小児科

耳鼻科・小児科・内科・アレルギー科

いびき・睡眠時無呼吸でお悩みの方、ご相談下さい

耳鼻科:秋田 三和興 小児科:秋田 直子

予約専用受付電話

0172-33-2306

〒036-8155 弘前市中野2-1-15 http://www.yoshida-js.com/ (PC・携帯)  
平日/AM9:00~12:00・PM3:00~7:00 土曜/AM9:00~1:00 休診/日・祝日

五所川原市を応援します!

◎行政相談

市民課 内線2317

●9月9日(木) 10時～12時

●9月24日(金) 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

◎行政・人権合同相談

金木総合支所 内線3103

●9月15日(水) 10時～15時

金木総合支所4階 第3会議室

◇相談員 行政相談委員

人権擁護委員

◎人権相談

市浦総合支所 内線4010

●9月7日(火) 10時～15時

市浦総合支所 あすなろホール

◇相談員 人権擁護委員

◎法務局人権相談

青森地方法務局五所川原支局

内線2330

●月曜日～金曜日(祝日を除く)

9時～16時

五所川原支局2階相談室

◇相談員 人権擁護委員

◎精神保健福祉相談

五所川原保健所 Tel(34)2108

●9月10日(金) 13時～14時

五所川原保健所 第1相談室

国民年金保険料の

納め忘れはありませんか?

国保年金課 内線2001～2003

国民年金は、20歳から60歳になるまで40年間保険料を納めると、65歳から満額の年金を受け取ることが出来ます。保険料を納め忘れてしまうと、将来の年金が減額されたり、万一のときの障害・遺族年金なども受けられない場合があります。今一度、納め忘れがないかご確認ください。

10月31日までは、10月から来年3月までの半年分前納ができます。半年分前納の保険料は8万9860円で、毎月納めた場合と比べ740円割引になります。半年分前納を希望される方は、国民年金保険料納付案内書に添付されている前納用の納付書をご使用ください。

また、保険料を確実に納める方法として、便利な口座振替、クレジットカードでの納付もありますので、ぜひご利用ください。

※詳細は国保年金課、弘前年金事務所 Tel 0172 (27) 1337 まで。

都市計画の決定、変更のお知らせ

都市計画課 内線2633

つがる西北五広域連合中核病院(仮称)建設事業に関連する都市計画の決定(変更)が、8月10日付で告示されました。

なお、詳細については、都市計画課で図書縦覧を行っています。

◇都市計画の種類

- ・五所川原都市計画用途地域 (五所川原市告示第80号)
- ・五所川原都市計画準防火地域 (五所川原市告示第81号)
- ・五所川原都市計画特別用途地区 (五所川原市告示第82号)

◇決定、変更した土地の区域

- ・五所川原都市計画用途地域の變更(字岩木町の一部)
- ・五所川原都市計画準防火地域の變更(字岩木町の一部)
- ・五所川原都市計画特別用途地区の決定(字岩木町の一部)

◇関係図書の縦覧場所

市役所3階都市計画課

屋外広告物講習会

青森県都市計画課都市計画・景観グループ Tel 017(734)9681

県では、屋外広告業者を対象に、屋外広告物法等の必要な知識の修得を目的とした講習会を開催します。

この講習会の修了者は、屋外広告物の登録制度において、営業所ごとに設置が義務付けられている「業務主任者」となる資格を取得することができます。

●日程 10月13日(水)～14日(木)

●会場 県庁西棟8階中会議室

◇受講申込期間 9月30日(木)まで  
◇講習料 4000円

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 農林水産課 内線2514

●9月8日(水)・29日(水)

12時～13時 市役所2階ロビー

◇主な販売品

梅漬け、豆腐、みそ、漬物など手作りの加工品や季節野菜。

許しません!不正軽油

不正軽油の製造、販売および使用等は脱税行為であり、罰則として、5年以下の懲役や3億円以下の罰金に処せられます。

また、不正軽油は、適正な納税秩序を阻害するだけでなく、環境破壊の原因にもなります。次のような不正軽油に関する情報がありましたら、西北地域県民局県税部までご連絡ください。

- 不審な施設にタンクローリーが頻繁に出入りしている。
- 著しく廉価な軽油を売り込みしてきた。

○自動車の燃料に灯油や重油を使用している。

◎広報有料広告

第17回仁太坊まつり

三絃バトル2010「ハジケル個性!魂の叫び!!!」  
～津軽三味線全日本金木大会 エキジビジョン～

日時 平成22年9月11日(土)開演 18:00～ 入場無料  
場所 津軽三味線会館 屋外ステージ(五所川原市金木町)  
(雨天時:津軽三味線会館 ホール)

出演者	本年仁太坊賞 白川軍八郎賞 中高中生団体の部 中高中生団体の部	優勝 入賞	葛西 頼之(鶴田町) 武田 佳泉(東京都) 五所川原第一高等学校(五所川原市) 金木高等学校(金木町)他
-----	--	----------	---

お問い合わせ 協同組合金木あすなろ商店会 事務局 TEL0173-52-2878

モトヤマ写真館で楽しく!うれしい!

7しち 5ご 3さん

スタンダードな台紙プランなら  
六切1カット～ ¥10,500～

『残せる!飾れる!プレゼントできる!』  
とってもお得なセット商品は、¥30,000(税込)  
からご用意しております♪

キッチンとした写真も、カジュアルな写真も  
モトヤマ写真館におまかせ下さい!

「笑顔」や「その人らしさ」などプロならではの撮影と  
高度なライティング技術にこだわっています!

ご予約、お問い合わせはこちらまで!  
〒038-3145 つがる市木造千代町7  
TEL/FAX.0173-42-2651

MOTOYAMA **モトヤマ写真館**

不登校を考える親の会  
きりんの会

TEL(34)5679 工藤(夜のみ)

少しだけ勇気を出してお互いの  
悩みを出し合ってみませんか。  
お気軽にお出でください。

●毎週第2金曜日 19時～21時  
中央公民館

津鉄・朝一番列車「市」

津鉄応援直売会 木村

TEL(090)23664(2)511

津鉄の朝一番列車で運んだ新鮮  
野菜、イカめし・豆腐・漬物・も  
ち類などの加工品をホームで販売  
します。

駅改札口で入場整理券を発行し  
ますので、列車に乗り込む気分  
で越してください。

「市」開催中は、ホーム常駐の  
ストープ列車を休憩場所として利  
用できます。

●9月11日(土)

7時15分～8時30分

津鉄「津軽五所川原駅ホーム」

青森県市場食育祭り

青森県市場食育祭実行委員会

県内7つの卸売市場が合同で「  
食」の大切さ、県産の食材・花の  
魅力を知ってもらう「食育祭り」  
を開催します。

《五所川原会場》

●9月26日(日) 9時～13時

五所川原市地方卸売市場

◇内容 水産物・青果物即売会／  
地元農協等の出店即売会／模擬  
競り／調理実習・体験講習会／  
近海マグロ解体即売会／魚介類  
重量当てクイズなどイベント盛  
りだくさんです。

◎五所川原会場お問い合わせ先

・丸中五所川原中央水産株式会社

TEL(34)4411

・株式会社五所川原中央青果

TEL(34)5555

救急フェア開催

五所川原消防署(救急係)

TEL(35)2019

9月9日は「救急の日」

9月6日(月)からの一週間を「救  
急医療週間」とし、市民の皆さん  
に応急手当の必要性と救急業務に  
対する関心を高めていただくため  
市民保健協議会医療部会と共催で  
「救急フェア」を開催します。

救急隊員、女性消防団員による

応急手当、AED(自動体外式除  
細動器)取扱いの指導のほか、高  
規格救急車の展示も行います。

●9月12日(日) 13時～15時エルム

の街ショッピングセンター中央  
入口付近(小雨決行)

地上デジタル放送を受信するための  
簡易なチューナー無償給付等の支援

総務省では、経済的な理由等で地上デジタル放送に  
移行することが難しい世帯に対し、簡易なチューナー  
(1台)の無償給付等の支援を実施しています。

■支援の対象 生活保護世帯、障がい者非課税世帯などNHK放送受信料が全額免除の世帯。

■支援の内容 地上デジタル放送を受信するための  
「簡易なチューナー(1台)」の無償給付を行います。  
必要に応じたアンテナ改修等、共同受信施設やケー  
ブルテレビの改修経費の支援を行います。

■支援の申込受付期間 12月28日まで(消印有効)。  
支援を希望される方はお早めにお申し込みくださ  
い。平成23年度の支援については現在未定です。

◎お問い合わせ先

総務省 地デジチューナー支援実施センター

TEL 0570-033840 FAX044-966-8719

(IP電話等つながらない場合TEL 044-969-5425)

平日9:00～21:00・土・日曜、祝日9:00～18:00

～ポイ捨てゼロキャンペーン～  
県内一斉清掃活動 参加者募集

県では12月4日の東北新幹線全線開業に伴い、「ポ  
イ捨てのないきれいな青森県」の実現に向け、「ポイ  
捨てゼロキャンペーン」を全県一体で取り組むこと  
になりました。

本市では11月3日(文化の日)に実施します。

職場の仲間や友達、親子での参加をお待ちして  
おります。なお、参加を希望される方は市役所環境対策課  
までご連絡ください。

■日時 11月3日(水) 11:00～1時間程度  
(雨天決行。必要に応じて各自雨具を準備願います。)

■集合場所 津軽鉄道「津軽五所川原駅」前

■参加者 ポイ捨てゼロ推進サポーター、民間団体・  
企業、一般市民、県・市職員等

■主催 JT、青森県、五所川原市

※飲み物、ごみ袋等は主催者側で用意します。

◎お問い合わせ先

環境対策課 内線2344～2346

◎広報有料広告



イオンモールつがる柏無料バス運行



五所川原駅発		時	イオンモールつがる柏	
00	35	10	20	55
10	45	11	30	
		12	05	
10	45	13	30	
20	55	14	05	40
55		15	15	
30		16	15	50
05	40	17	25	
		18	00	

※火土日祝日は運行していません。  
↑所要時間は約10分です。

※五所川原駅前バス乗り場  
発のイオンモールつがる  
柏無料シャトルバスは途  
中下車できません。  
※五所川原駅前バス乗り場  
行きの無料シャトルバスは  
途中下車可能。  
※詳細につきましてはイオン  
モールつがる柏ホーム  
ページまたはインフォ  
メーションカウンター、館  
内設置のバス時刻表をご  
参照ください。  
※ショッピングセンター以  
外の停留所は弘南バス停  
留所を利用していただき  
ます。  
※道路事情などにより多少  
遅れる場合がございます。  
※定員を超えた際は、乗車で  
きない場合がございます。  
ご了承ください。



私達は  
献血推進キャンペーンを  
応援しています。

【献血実施予定日】

期日：9月19日(日)

時間：午前の部 11:00～12:30

午後の部 13:45～17:00

受付場所/サウスモール東入口付近

イオンモールつがる柏

〒038-9107 青森県つがる市柏稲盛機41

TEL:0173-25-3450(代表)

http://tsugarukashiwa-aeonmall.com

五所川原市を応援します！



## 図書館からのお知らせ

### ◇今月のおはなし会

①五所川原おはなし”ぼぼんた” テーマ「食器」

9月18日(土) 13:30~14:30

市立図書館2階 視聴覚室

②おはなしサークルすずめっこ

9月3日(金) 16:00~16:30

伊藤忠吉記念図書館

図書館名	開館時間	9月の休館日
五所川原市立図書館 TEL34-4334	9:30~18:00 (土・日は17:00まで)	毎週月曜日、 16日(木)、23日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049	9:30~17:00	
市浦分館 TEL35-2111 内線4031	9:30~17:00	毎週土・日曜日、 16日(木)、20日(月)、 23日(木)

## オルテンシア 9月催物案内

五所川原市ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

	日曜日	催物	開演	入場料等	主催者・連絡先
大ホール	2 木	第33回西北地区 高校生交通事故防止大会	14:00	関係者	事務局 青森県 立中里高等学校 TEL 58-3149
	4 土	平成22年度 第32回西北地区吹奏楽祭	13:00	当日 500円	青森県西北地区 吹奏楽連盟 TEL 22-3233
	17 金	ごしょつがる農業協同組合 第1回通常総会	9:30	関係者	ごしょつがる農協 TEL 27-3300
	19 日	第46回五所川原第一中学校 吹奏楽部定期演奏会	13:30	無料	五所川原第一中学校 吹奏楽部 岩淵 TEL 35-2820
	25 土	第53回 五所川原市社会福祉大会	13:00	関係者	五所川原市社会 福祉協議会 TEL 34-3494
小ホール	2 木	平成22年度 安全運転管理者等講習 五所川原会場	10:00	関係者	社団法人青森県安 全運転管理者協会 TEL 017-766-3458
	5 日	はるにれ音楽教室 「北のひびきコンサート」	14:00	無料	はるにれ音楽 教室 石田 TEL 34-4221
	11 土	創立30周年記念式典・ 記念コンサート	13:30	関係者	五所川原中央 ロータリークラブ TEL 35-7107
	18 土	映画「インセプション」上映	1回目 14:30 2回目 18:30	当日券	青森映研 TEL 017-721-3641
	19 日	森の children ピアノ 発表会	10:00	無料	原田ピアノ教室 TEL 26-3207
	20 月祝	五所川原元気っ子マラソン	10:00	関係者	五所川原市陸上 競技協会 工藤 TEL 33-1879
	22 水	「引き寄せ!子ども達の可能性」 ~『スラムダンク勝利学』著者 によるコーチ力という人間力	18:30	前売 500円	子どもネットワ ーク・すてっぷ TEL 34-2170
	23 木祝	第2回 みゆきピアノ教室発表会	14:30	無料	長谷川 TEL 090-1932-2216
26 日	防災気象講演会	13:30	無料	青森地方気象台 TEL 017-741-7413	

※主催者の都合により日程等が変更になる場合もあります。

9月の休館日は6日・13日・21日・27日

## クリ拾いをしませんか

■会場 グリーンバイオ村

■9月25日・26日、10月2日・3日・9日・10日・  
11日の7日間(土・日曜、祝日)のみ。  
9:00~15:00 雨天中止。

※ただし、団体の場合(幼稚園、保育園、小学校、  
福祉施設等)のみ期間内の平日も可能。事前に電  
話で予約してください(申込締切:9月17日)。

■単価 300円/kg(1人1kgまでとします。今後の  
気象条件により1kg拾えない場合があります。)

◎申込先 TEL37-2104(旧・農業センター)

## 第4回 太宰治と文学学習講座

●9月25日(土) 13:30~15:45

立佞武多の館4階 会議室

◇「太宰作品『富嶽百景』」を学習する

解説:木下 巽、朗読:船水 睦子

◇太宰治検定(公式テキスト)『富嶽百景』編

◎お問い合わせ先 社会教育課 内線3323

## 平成22年度働く婦人の家講座

### PCワード基礎

入力の基礎、文書・表の作成を学習します。

■9月22日(水)~11月10日(水) 毎週水曜日(祝日は除く)  
13:30~15:30 働く婦人の家3階 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 700円(7回分) ■受講料 2,100円

■定員 15名(先着順)

■用意するもの

ノートパソコン持込(WindowsMe~)、筆記用具等

■9月13日(月)10時から電話または来館にて受付開始。  
申込後の取り消しは9月17日(金)16時まで。

### パン作り教室

数種類のパンを手作りしてみませんか?

■10月1日(金) 13:00~16:00

働く婦人の家2階 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、持ち帰り用入  
れ物、筆記用具等

■9月16日(木)13時30分から電話または来館にて受付  
開始。申込後の取り消しは9月28日(火)16時まで。

※いずれも定員になり次第締切。なお、取り消しの  
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

## 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。

●9月24日(金) 10:00～13:30

働く婦人の家2階 調理室

◇内容 調理実習・栄養講話「おいしく食べて糖尿病予防」(講師 栄養士・保健師)

◇料金 350円

◇持ち物 エプロン、三角巾、ごはんちゃわん(持参できる方)、健康手帳(お持ちの方)

◎申込方法 電話にて9月17日(金)までに、健康推進課(内線2368)へお申し込みください。

## 9月は健康増進月間です

〈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  
～健康寿命をのばしましょう～

9月は健康増進月間です。

この期間に自分の生活習慣や健康について振り返ってみましょう。自分でできる予防策が見つかった方は、できる事から始めましょう。

### 〈健康ナビ〉「メタボリックシンドローム」

#### 1. メタボリックシンドロームが起こる仕組み

内臓脂肪がたまる生活習慣の継続に加え、高血圧、高血糖、脂質異常(中性脂肪が高め・善玉コレステロールが低め)のうち2つ以上を合わせもった状態で起こりやすくなります。

～内臓脂肪をためてしまう生活とは～

#### 食生活

緑黄色野菜を好まない／甘い食べ物、飲み物が好き／夕食時間が9時以降になることが多い など

#### 身体活動

歩行は1日1時間以内／運動の習慣がない など

#### その他

たばこを吸っている／お酒を飲むことが多い など

#### 2. メタボリックシンドロームのゆくえ

近年の研究で、高血圧、高血糖、脂質異常等の個々のリスクの重症化より、ひとつひとつは軽症でも、複数重なると相乗効果で動脈硬化が飛躍的に進行することがわかってきました。動脈硬化は、心臓病や脳血管疾患に深く関わってきます。

市では、今後も健康相談、健康教室など各種健康づくり事業を実施していきます。

みなさんの参加をお待ちしています。

◎健康推進課 内線2368

## 人権映画を上映します

～家族皆さんで鑑賞ください～

市の人権啓発活動事業の一環として、広く市民の皆さんに人権問題について正しく知っていただくために、人権映画を上映します。入場は無料です。

■上映映画(アニメーション映画)

「ハッピーバースデー(命かがやく瞬間)」

日	時	会	場
9/11(土)	14:00～	市浦コミュニティセンター	大広間
9/12(日)	14:00～	中央公民館3階第1	研修室
10/23(土)	14:00～	金木公民館大会議室	

◎お問い合わせ先 市民課 内線2311

## 平成22年度

## 第2回 介護者のつどい

日頃気づかぬうちにたまっている介護疲れ、ストレス等…。このつどいに参加し、少しでもさっぱりし、元気になりませんか。

●9月14日(火) 9:00～15:00

◇対象 市内に居住する現在介護に関わっている方、介護に興味がある方

◇主な内容(保健センター五所川原に集合)

・9:00～10:00 介護・健康相談

・11:00～13:30 三内丸山遺跡散策(バス移動。入館は無料。雨天決行)、昼食

・15:00 保健センター五所川原にて解散

◇持ち物 健康手帳(お持ちの方)、水分、昼食(三内丸山遺跡内の食堂で注文可、昼食代は実費)

◎申込方法 電話にて9月6日(月)までに、健康推進課(内線2365)へお申し込みください。

\*動きやすい服装でおこしください。

## 健康づくりコース参加者募集

「生活習慣病を予防したい」「体重をコントロールしたい」、そんなあなたにおすすめの教室です。

●9月29日(水) 保健センター金木

◇10:00～13:00(定員15名)

・栄養教室(調理実習・栄養のお話)

「自分の食事の適量を知ろう」(講師:栄養士)

・持参するもの エプロン、健康手帳、筆記用具

◇13:30～15:00(定員20名)

・運動教室「ストレッチ体操、正しい歩き方、家庭で気軽に出来る運動」(講師:健康運動指導士 木村郁子氏)

・持ち物 健康手帳、飲み物(水)、汗拭きタオル

◇対象 40歳以上で健康づくりに関心のある市民

◇料金 無料

◎申込方法 9月24日(金)までに、健康推進課(内線2368)へお申し込みください。



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

## 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	新宮集会所	9月7日(火)	13:00~15:00
	保健センター五所川原	9月8日(水)	10:00~12:00
	コミュニティセンター飯詰	9月10日(金)	10:30~11:30
粟市浦	保健センター金木	9月10日(金)	10:00~12:00
	保健センター市浦	9月10日(金)	10:00~12:00
	磯松集会所	9月16日(木)	10:00~11:00
	市浦老人生きがいセンター	9月16日(木)	13:30~14:30

## みんなの健康教室

- 日時 9月24日(金) 13:00~
- 場所 働く婦人の家 3階
- ◇テーマ 「眼科健診のすすめ  
~目の病気も早期発見が大切」
- ◇講師 百田 幸滋 先生 (白生会胃腸病院眼科)
- ◇主催 北五医師会、五所川原市民保健協議会

## こころの相談

- 日時 9月14日(火) 13:00~14:00
- 場所 市役所北棟2階 会議室
- ◇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、家族等身近な人を自殺でなくされた遺族の方。
- ◎申込み 相談日前日までに電話でご予約ください。

## 献血のご案内 (バス巡回)

期 日	時 間	場 所
9月14日(火)	9:30~11:00	国合同庁舎 (唐笠柳字藤巻507-5)
9月18日(土)	10:00~16:30	エルムの街SC・イトー ヨーカドー(協力:東日 流ライオンズクラブ)

### ■献血日程変更のお知らせ

広報8/15日号でお知らせした献血日について「9月11日」の時間・場所が以下のとおり変更となります。

- ・9月11日(土)
  - 9:30~12:30 五所川原消防署前(協力:大和山チャリティバザー実行委員会)
  - 14:00~16:00 ユニバース五所川原東店

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 エコクッキング

## 水ぎょうざ



1人分 182kcal 塩分 0.6g

### ■材料(4人分)

- 豚赤身ひき肉……100g
- 餃子の皮………12枚
- ブロッコリー……200g
- しめじ………80g
- 人参………40g
- 【ごまだれ】
- 練りごま……大さじ1
- 醤油………大さじ2/3
- 砂糖………大さじ1/2
- 酢………大さじ1/2
- 豆板醤………お好みで

### 【A】

- 酒………大さじ2
- こしょう…小さじ1/2
- 万能ねぎ………30g
- にら………20g
- ちりめんじゃこ…20g
- 片栗粉………大さじ1/2
- ごま油………大さじ1

### ■作り方

- ① ボウルにひき肉を入れ、【A】を順に加えて練り混ぜ、ラップをかけて30分以上休ませる。
- ② ごまだれの材料を混ぜる。
- ③ ①を12等分して、餃子の皮に包む。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて棒状に切る。人参は半月に、しめじは石づきを取りほぐす。
- ⑤ 鍋に水を入れ、人参、しめじ、ブロッコリーを入れて煮、網ですくう。③を入れて中まで火が通るように煮る。
- ⑥ 器に餃子、人参、しめじ、ブロッコリーを盛り付け、汁を少し入れる。
- ⑦ ごまだれを小皿に盛り、餃子や野菜をつけて食べる。

## 救急医療当番医

月 日 曜 日	医療機関名	住 所	電 話
9月5日 日	白戸胃腸科外科医院	栄町64-1	34-6211
9月12日 日	櫛引クリニック	鎌谷町516-10	33-1155

- ※1. 対応時間 9:00~17:00 (電話で確認)
- 2. 消防署(救急病院紹介 ☎34-4999)でも紹介します。