

ごしがわら

広報

平成9年

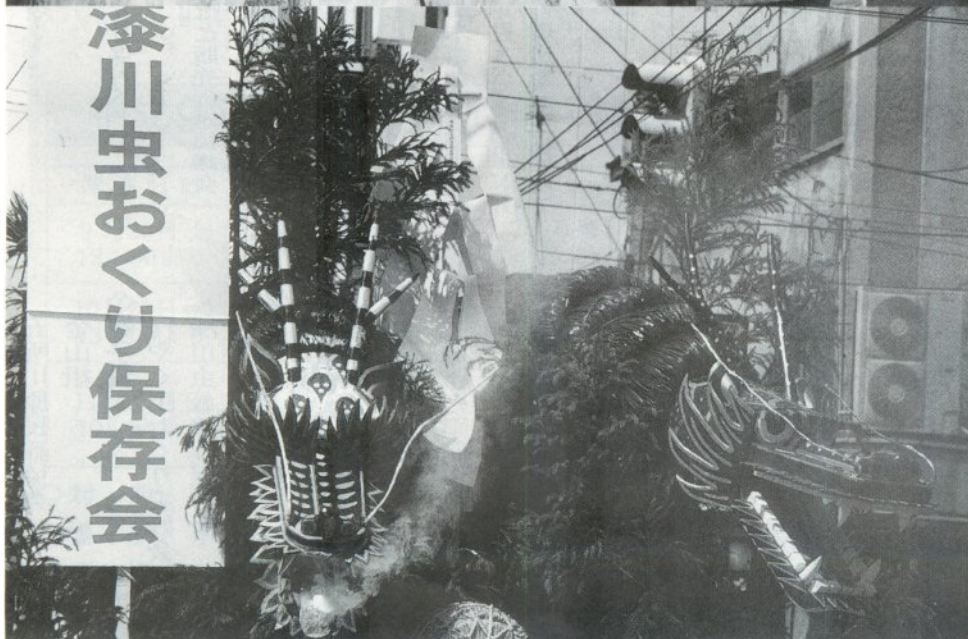
8.15 No.885



人口と世帯

7月31日現在 () 内は前回比、男23,980(+16) 女26,643(+19) 計50,623(+35) 世帯17,660(+14)

五所川原の夏、虫おくりと火まつり 五穀豊穡の願いを込めて



今年も、八月四日から七日にかけて夏の伝統行事、虫おくりと火まつりが行われました。時折雨の降るあいにくの天候の中、七台の虫があすなる大太鼓、成田市長ら市職員による大名行列とともに市内を練り歩き、沿道の観客の目を楽しませていました。

今年の大虫賞は、漆川虫おくり保存会です。

夜には、白装束を身につけた若者達が、五穀豊穡を祈願するたいまつ（たいまつ）の火を岩木川河川敷まで運び、暑さに負けない熱気を体中にあふれさせ、二匹の巨大な虫を天に送りました。

（ねぶた関連の記事は二ページです。）

祭りだ、祭りだ、
わっしょい、わっしょい

夏の夜にねぶた出陣

五日から七日の三日間は、ねぶたが出陣し太鼓の音、お囃子、ハネトのかけ声が市内に響きわたりました。

六日には中三デパート前で、今年のねぶた審査が行われ成田市長、葛西市議会議長ら審査員十二名が見守る前を、九台のねぶたが各々独自のPRを繰り広げ、沿道を埋めたたくさんの方から「きれい」「勇壮だ」などと声がかかっていました。



「ゴー、ゴー フィーバー フィーバー」
ねぶたの新しいかけ声？



五所川原市長賞「木曾義仲の出陣」



先頭で引っぱってます。
夏休みのよい思い出に!!

審査結果発表

「ねぶた」

五所川原市長賞

日立東部セミコンダクタ(株)津軽工場「木曾義仲の出陣」

五所川原市議会議長賞

下平井町々内会「平成の国取り」

五所川原商工会議所会頭賞

三振り会「海幸彦、山幸彦」

若葉四町内住民連絡協議会

「鬼人のお松」

五所川原青年会議所理事長賞

田町・栄町「平影清」

五所川原市観光協会賞

敷島町々内会

村上義光 錦旗奪還の図

特別奨励賞

五所川原市職員互助会

「風神雷神」

奨励賞

元町々内会

「魯智深 五台山を揺がす」

奨励賞

旭町々内会

「猛勇怪力朝比奈三郎」

(十年間連続出場)

「虫おくり」

大虫賞

漆川虫おくり保存会(表紙写真)

優秀賞

金山組

虫賞

漆川虫おくり保存会

踊り賞

五所川原たばこ販売促進協議会

五所川原民謡協会

金山組

囃子賞

けやぐ虫おくり愛好会

漆川虫おくり保存会

みんなが使う道だから ゴミのポイ捨てはやめましょう

8/1～8/31は道路を守る月間です。

五所川原土木事務所、市役所では八月の道路を守る月間に対応して道路の環境美化に努めています。

八月一日には「クリーンロード」作戦として、国道一〇一号大釈迦スノーシェルターから浅井入口までの約七キロを、土岐誠一五所川原土木事務所長ら両所の職員、七十二名が清掃し、ゴミ袋と金ばさみを持った職員



道端を清掃する職員

は、道路の両側を歩きゴミ袋をいっばいにしていました。

八月六日は、大町ロータリー角において「道の日」街頭広報が実施され、菊池助役以下両所の職員七十二名が参加しました。参加者は、歩行者にパンフレット、道路環境美化袋等を配布して、道路へのポイ捨て、ゴミの放置、無許可看板の撤去等を訴えました。



街頭PRをする菊池助役

みんな集まれ！ 消防広場

防災・防火を楽しく学習しました

また、消防団員による分団対抗カラオケ大会や食生活改善推進員会（会長・三森敬子さん）の皆さんによるそばコーナーが大好評でした。

八月二日（土）、市役所前おまつり広場で市消防団（加納金作団長）主催の第三回みんな集まれ消防広場が開催され、夏休み中の児童や親子づれなどたくさんの人が会場に訪れました。会場では、防災ヘリコプター「しらかみ」による救助訓練・偵察訓練、はしご車の体験搭乗、消火マスターによる消火競争など様々なイベントが開催され、会場は日頃ふれることのできない救助機材や蒸気ポンプ及び腕用ポンプの放水実演に喝さいを送っていました。



気分はすっかり消防士、はしご車体験搭乗



ヘリコプターも出動 救助訓練



はじめての消火器はむずかしい？ 消火マスター体験

五一高少林寺拳法部 最優秀県賞おめでとう

青森市で行われた第24回全国高校少林寺拳法大会で、男女とも本県最優秀県賞の原動力となった五所川原第一高等学校少林寺拳法の部員25名が7月31日、成田市長を訪れました。

対馬健教頭、栗田仁部長、成田進監督に引率された男子の泉谷圭吾主将、女子の三浦裕美主将ら部員は成田市長から「女子の三連覇は大きな偉業です。男子も優勝を目指して頑張ってください。」と激励を受け、「これからも頑張ります」と決意を新たにしていました。



市長と記念写真 五一高少林寺拳法部

◎五所川原市交通安全対策協議会からのお願い◎

五所川原市警察署管内で、最近交通事故が多発しています。

○7月19日に2名 ○8月4日に1名

スピードの出しすぎ、脇見運転などに注意し、シートベルトは必ず着用しましょう。

サンルートパティオ 五所川原 7月30日オープンしました

7月30日、市に新しいホテルが誕生しました。オープンに先立って28日の竣工祝賀会では、関係者約400名の出席、寺田春一社長が「近年、五所川原市にはホテルが足りないと言われており、サンルートパティオはビジネス客、観光客に対応したホテルとしてかゆいところに手が届く、人に優しいホテルとしていきたい」と述べていました。

パティオ五所川原は、敷地面積約2,300平方メートル、地上7階建てで客室数119室。うち、シングルが102室あり車椅子使用者に対応したハンディキャップルームも1室あります。また、棟続きになっているレストラン「パティオガーデン」と50台駐車可能な駐車場も完備しています。

パティオとはスペイン語で「中庭」の意味、市の新しい憩いの場が誕生しました。



サンルートパティオ（国道101号より）



納税に協力していただきありがとうございます

国民の義務「納税」

私たちは納期を守って 完納しています。

七月三十日、市中央公民館で平成九年度市納税貯蓄組合連合会定期総会及び国民年金納入組合長会議がおこなわれ、各組合長、成田市市長、平内洋三五所川原税務署長、大森康成弘前社会保険事務所長等が出席しました。

今回は、納税貯蓄組合連合会会長（木村清孝会長）表彰、五所川原市長表彰、国民年金保険料納入組合成績優良団体表彰、県生活福祉部長名による感謝状が優良支部・団体に贈られ、受賞者を代表して三浦一正飯詰支部長が「今後も、私たちの納める市税がまちづくりに大いに活かされるよう、組合員相互の団結を堅持していきます」と今後の決意を語っていました。

納期を守って いつも明るい完納家庭

税金には納期があります。納期を過ぎても支払いのない場合、督促状、催告書などで支払いが遅れていることをお知らせします。納期が守られることによって行政がスムーズになり皆さんからの税金もより有効に使われるのです。
また、市民税と固定資産税に

は全期を完納すると前納報奨金があります。お得なこの制度をご活用ください。

納税貯蓄組合に 加入しましょう

現在、当市の組合数は百八十二組合で、国民の義務である納税を円滑に行うための組織として市政発展に大きく寄与してきました。

現在、組合に加入している人を世代別で見ると組合員の高齢化が進んでいます。若年層の加入と、それによる活性化が、求められています。

当市の国保税は 本当に高いのか

当市の平成八年度国民健康保険税の収納率は、県内八市でむつ市に次ぐ二番目の高い数字を示しました。これは、市民の皆様協力の結果です。

その一方で国保税額が高いのではといったご意見をよく聞きます。当市の平成八年度加入者一人当たりの保険税を見みると約六万六千円となり県内八市の中では一番安くついています。また、県内八市の平均額と比べてみても、約一万千六百円も安

くなっています。

これは、八市の中でもっとも低い医療費（一人あたり約二十五万五千円）に反映されており市民の健康さと保険行政の健全さを示すもので、この状態を維持していくことが大切です。

○組合長の声

上藻川弥栄納税貯蓄組合

外崎 富夫 組合長



「私が納税貯蓄組合に加入してから、もう三十数年が経ちました。組合長になってからは五年目になります。税金は義務という意識があるので、多少は遅れても払ってくれるが、納期内に払ってくれない人もあり説得するのにはいつも苦勞させられます。組合員は農家が多く秋に一括で払う人が多いからです。また、若い人が入ってこないため活力がなくなってきました。若い人たちにも是非組合に加入して欲しい。」

地方分権に関する 論文を募集します。

地方分権の推進

「画」と集権」から
「多様と分権」へ

県民の皆さんの視点から、地方分権についてのご意見を寄せていただき、今後の地方分権推進の参考とするため、また住民の皆さんに地方分権について理解を深めていただくために、広く地方分権に関する論文を募集します。

テーマ 地方分権

例）地方分権による十年後の青森県、地方分権による特色あるまちづくり

応募資格 どなたでも応募できます。

募集締め切り 九月一日(月)まで
応募上の注意 個人の未発表論文で、二千字以内(ワープロ原稿可)。住所、氏名、年齢、性別、職業、及び電話番号を記載してください。応募作品の著作権は青森県に帰属します。

応募先及び問い合わせ

〒〇三〇一七〇 青森市長島

一丁目一番地一号

青森県総務部行政管理室

TEL 〇一七七一七三・九九八一

だれかのために、できること——
あなたの協力でたくさんの命が救われます。

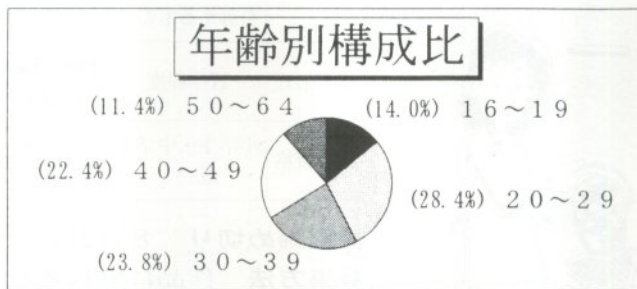


体験発表をする長峰恵美子さん

七月三十一日、ふるさと交流
園民センター・オルテンシアで、
県、日本赤十字社、市が主催する
県献血運動推進大会が開催され、
功労者ら百九十六団体、九人が
表彰されました。
大会には、村井博美副知事、
成田市長を始め関係者八百人が
出席し、はじめに成田市長が「今
回の大会を契機に、献血思想の
普及、啓発に努めましょう。」と
挨拶、その後東北電力五所川原
営業所保健員の長峰恵美子さん
と、鶴田町の松山憲二さんが体
験発表を行いました。



市はつつ女性課
堀内主事



特に若い方々の
ご協力が必要です。



献血運動のマスコット
ブラッド君

献 血 の ご 案 内

期 日	時 間	場 所
8月28日 (木)	9:30～ 11:30	大久保製作所前 協賛 長富分団
	11:45～ 12:30	毘沙門白川商店前 協賛 毘沙門分団
	14:00～ 16:00	コミュニティセンター 飯詰前 協賛 飯詰分団
五所川原市 赤十字奉仕 団各地区分 団協賛		

献血は二百から四百ミリリッ
トルがあり、当市では患者さん
の負担が軽くなる四百ミリリッ
トル献血の比率が増加傾向にあ
ります。これからも、四百ミリ
リットル献血にご協力いただけ
ればと思います。
また、夏季は特に献血量が不
足気味ですので、ぜひ献血にご
協力ください。

火の用心 マッチ一本 火事の元
自分たちの町内は自分たちで守ろう

七月二十一日から三十一日ま
で尻無町内会青年部(新谷良昭
部長・会員四十三名)では、防
火・非行防止のための巡回を行
いました。

青年部は昨年発足し今年で二
年目。子供達は自ら防火活動を行
うことで火事のおこらない町
内を願って、今後は秋の火災予
防月間でも防火を呼びかける予
定です。
これからも頑張ってください。



「火の用心」のかけ声が町内に響きました

善意の花かご



どうもありがとうございます

- ◎五所川原市社会福祉協議会へ
- 五所川原高等学校JRC部 千六百四十四円。
- 本町商店街振興組合本町俱樂部一同 二万七千三百五円。
- 株式会社 青森銀行五所川原支店 支店長 高谷隆人さん 九千四百円。
- 株式会社 まるやま東北 店長 小山内昭さん 三万四千円。
- ◎養護老人ホームくるみ園へ
- かねさ株式会社代表取締役 阿保健司さん
- || 寄贈(カルシウム入りみそ十kg、味きゅうり漬物四kg)
- 五所川原ロータリークラブ 会長 川嶋桂貳さん 歩行器一台
- ◎五所川原市美術館建設促進協議会へ
- 長野佳子さん(北海道札幌市豊平区月寒東二条五丁目六一四) 二万円。

自然と人間との共生 みんなで進めようリサイクル

ゴミ処理には膨大なお金がかかり、またゴミを処分する場所には限りがあります。リサイクルが進めば、これらの問題を軽減できるだけでなく、限りあるエネルギーの節約にもなり、環境汚染を防ぐことで自然を守ることにもなります。

まずは身の回りからリサイクルを進めましょう。



規格 内容量／180ℓ 重量／4.2kg
外寸／668φ×760(高さ)mm
幹旋価格 6,000円(発酵促進剤500g付) **申し込み期日** 9月30日(火)まで
申し込み方法 ごしよがわら市農業組合・各支店にお申し込みください。

※品物の引き渡しについては、10月下旬に現金交換の予定です。

●平成9年度

五所川原市地域集会日程

～一人でも多くの方の参加を
お待ちしております～

月	日	曜日	時間	対象地区	開催場所
8	20	水	13:30～	松島地区	コミュニティセンター松島
	21	木	13:30～	長橋地区	コミュニティセンター長橋
	22	金	9:30～	栄地区	コミュニティセンター栄
			13:30～	五所川原(南)	富士見コミュニティセンター
	25	月	9:30～	梅沢地区	梅沢コミュニティセンター
			13:30～	七和地区	コミュニティセンター七和
	26	火	9:30～	飯詰地区	コミュニティセンター飯詰
			13:30～	毘沙門・長富地区	毘沙門・長富コミュニティセンター
	27	水	9:30～	中川地区	コミュニティセンター中川
			13:30～	三好地区	コミュニティセンター三好
	28	木	9:30～	小曲地区	農村婦人の家
			13:30～	湊地区	湊集会所
	29	金	9:30～	五所川原(北)	しきしまコミュニティセンター

平成9年度 「ものを大切にする」作品募集

「ものを大切にする」健全な生活観の育成普及を図ることが目的です。

募集内容

	標語部門	ポスター部門	作文部門
テーマ	ものを大切にすること、無駄をなくすこと、ものの有効利用を訴えるもの。	同 左	日常生活の中でもものを大切にすることにつながる工夫・アイデア・実際に経験したことがら。
応募形式	17字程度	39cm×54cm(四切り)	400字詰原稿用紙5枚以内
応募資格	小学生・中学生・一般	小学生・中学生	小学生・中学生

募集締め切り 8月31日(当日消印有効)

募集方法 作品に学校名(一般は住所)、学年、氏名を記入すること。応募は各部門とも1人1点とし、未発表のものに限る。
 ※作品の著作権は主催者に帰属します。

主催 ものを大切にする県民運動推進会議
作品の送付先及び問い合わせ

〒030-70 青森市長島一丁目1番1号
 青森県環境生活部生活文化課内

ものを大切にする県民運動推進会議
 ☎0177-22-1111 内線3526

『つつが虫病』

一山に入る人は 予防に心がけましょう

つつが虫はダニの一種で、野ネズミなどに付着し、人が刺された場合つつが虫病リケツチアが入り感染します。

〈症状〉 悪寒、頭痛、筋肉痛、結膜充血などを伴う発熱で、風邪と似た症状を示します。つつが虫の刺し口は脇の下、陰部などの皮膚の柔らかい部分に多く見られ、診断上重要です。発赤は、1センチ程で固くなり水痘がみられます。発症までの潜伏期間は7～12日間です。

〈予防対策〉

- ① 素肌の露出をさけ、長ズボン、長靴、手袋を着用すること。
- ② 腰を下ろしたり、寝ころんだりしない。
- ③ 皮膚の露出部にダニ忌避剤を塗布。
- ④ 帰ったらすぐ入浴。付着のおそれがある場合は洗い落とし、刺し口がないか点検。
- ⑤ 1～2週間後、発熱、発疹、リンパ節腫脹等の症状が現れたら医師の診療を受ける。

劇団「櫓の木」

出演者及びスタッフ募集

当劇団では、市制施行40周年事業として平成6年10月に「ハルニレとともに」の第1回公演を行いました。五所川原の、ハイカラでロマンあふれる大正、昭和を舞台にした物語で大好評でした。

今回は第2回公演としてその続編「ハルニレとともに（文学編）」を平成10年2月22日（日）オルテンシア小ホールにおいて開催しますので、出演者及びスタッフ（老若男女）を募集しています。

五所川原の物語を私たちと一緒に…。

連絡先 ☎030-980-7022（携帯電話）

岩谷勇公まで

第3回「母と子の平和写真展」

と き 8月30日（土）・31日（日）

10：00～15：00まで

ところ 市「水と緑の小公園」

内容 ○戦時中の食べ物と暮らしの再現（大根めし、じゃがいももち、すいとん、ホットコーヒーが100円で試食できます）
○中国帰国者のお話を聞くコーナー
○「はだしのゲン」ビデオ上映

主催 コープあおもり五所川原地域理事会

問い合わせ コープあおもり ☎35-4372

五所川原おやこ劇場

夏の特別公演のご案内

と き 8月31日（日） 14：00開演

ところ 五所川原南小学校体育館

公 演 劇団風の子「どきどきどっかん」

チケット販売 一般券1,500円 会員券700円

（3歳以下無料。チケットは東奥日報社4階親子劇場事務局にて販売しております）

問い合わせ 親子劇場事務局 ☎34-2170

■8月は電気使用安全月間です。



（財）東北電気保安協会

タコ足配線は危険です



〔熱帯夜〕

ともに支え合う

男女共同参画社会をめざして

46

やさしさのあるまちを

男女平等参画社会 家庭と教育③

一子どものしつけに見られる男女区別一

人としての意識、人格を形成するもっとも大事な（重要な）子どものしつけについて調査したところ、男の子には「責任感、独立心、忍耐力、たくましさ」を、女の子には「すなおさ、礼儀作法、責任感、やさしさ」が重要視され、男の子は男らしく、女の子は女らしくという性差にこだわったしつけを考えている人が多く見受けられます。

今までの伝統的な男らしさ、女らしさという概念は、一方では男女の生き方を制約し差別を生み出すこととなり、現在の男女平等が叫ばれる社会には合わなくなってきています。

男女共生社会を作るためには、幼い時から生活の中で互いに1人の人間として認め合う心を育み、ともに経済的、精神的、社会的、生活的に自立できる家庭教育が必要です。

これからは性差を問わず、子どもの個性を尊重し人間性の豊かな子どもへの教育が必要になります。

はつらつ女性課 内線236



お知らせ

県民手帳・県政グラフ・ 青森県の姿・青森県統計年鑑の 予約申し込みについて

青森県統計委員会では平成10年度版刊行物の頒布をいたします。予約申し込み書は後日各町内会より回覧となりますのでよろしくお願い致します。

問い合わせ 企画調整課 統計係 内線462

無料・安心・便利 生活福祉 なんでも相談所

相談専用電話(直通) ☎39-1212

とき 毎日、8:30~17:00

土・日・祝日を除く

ところ 五所川原市老人福祉センター内
(岩木町市民会館裏)

問い合わせ 五所川原市社会福祉協議会
☎34-3494

「財形貯蓄」活用助成金制度 のお知らせ

勤労者の自助努力を
支援する事業主の皆様へ

勤労者が一般財形貯蓄を行い、生涯の節目となる特定事由(育児・介護・教育・自己再開発)のために、50万円以上支出した場合勤労者に対し、財形貯蓄活用給付金を支給した事業主に雇用促進事業団が助成金を支給します。

例) 事業主が勤労者に5万円以上15万円未満の給付金を支給した時、雇用促進事業団に対し5万円の助成金を申請できる。

問い合わせ 青森雇用促進センター
雇用改善部門 ☎0177-77-1234

『建設業退職金共済制度』をご存じですか!

この制度は、昭和39年10月に建設業の労働福祉政策の一環として中小企業退職金共済法に基づき創設されたもので、一般の退職金制度とは異なり建設業界で働く限り、事業所を変えても事業所に雇用され就労した期間全部を通算して退職金を支払うという退職金制度です。

また事業所に対しても、労働者住宅等の福祉施設を設置するための融資制度もあります。

問い合わせ 建退共青森県支部
青森市安方2丁目9-13 ☎0177-22-7611

特別障害者手当の 申請をしてください (随時、受け付けしています)

■ 特別障害者手当

対 象 者	障 害 の 程 度
1. 20歳以上で日常生活に常時特別の介護を要する右記の在宅重度障害者。 2. 障害基礎年金等、障害を事由とする年金の受給者であっても対象になります。 3. 身体障害者療養施設等に入所している場合及び病院等に3ヵ月以上継続入院している場合は受給できません。	日常生活に常時特別の介護を要する重度障害者とは国民年金法施行令別表1級程度の障害が重複するもの又は同程度以上と認められるもの。
手当額及び支払月	支 給 の 制 限
1. 手当額は月額26,230円 2. 支払月は2月、5月、8月及び11月の4期にそれぞれの前月分までを支払います。	本人及び本人の配偶者もしくは扶養義務者の前年の所得が政令で定める額を超えるときは、手当の支給が停止されます。

■ 障害児福祉手当

対 象 者	障 害 の 程 度
1. 20歳未満で、精神又は身体に障害があり、日常生活において常時介護を要する右記の在宅障害児。 2. 肢体不自由児施設等に入所している場合及び障害を支給事由とする年金を受給している場合に対象となりません。	日常生活において常時介護を要する障害児とは身体障害者手帳1級程度(2級の一部を含む。)の障害又は特別児童扶養手当1級、愛護手帳「A」程度の障害のうち最重度の障害と認められるもの。
手当額及び支払月	支 給 の 制 限
1. 手当額は月額14,270円 2. 支払月は2月、5月、8月及び11月の4期にそれぞれの前月分までを支払います。	本人及び本人の配偶者もしくは扶養義務者の前年の所得が政令で定める額を超えるときは、手当の支給が停止されます。

問い合わせ 市福祉事務所 (内線541番)

市 税 の 納 期

市(県)民 税 (第2期)
国民健康保険税 (第2期)

9月1日(月)です。

働く婦人の家

生活講座受講生募集

講座名	実施期間	実施時間	回数	募集人員	講師名
版画教室	9月5日～ 10月24日 毎週金曜日	18:30～ 20:30	7回	20人	高橋恭子
七宝焼き 教室	9月10日～ 10月8日 毎週水曜日	18:30～ 20:30	5	20	田辺裕子
手編教室	9月11日～ 11月30日 第2・4木曜日	10:00～ 12:00	5	20	磯野房枝
藍染教室	9月17日(水) 9月18日(木)	9:00～ 12:00	2	20	菊地睦子

▷受講資格 市内に住所又は職場を有する方

▷受講料 無料。但し材料費は実費負担

▷申し込み・問い合わせ 五所川原市新町
働く婦人の家 TEL 35-8898 FAX 35-8953

勤労青少年ホーム

「くらしと趣味の教室」

後期受講生募集

◇対象 市内に住所を有する又は勤務する者
でおおむね15歳～30歳迄の男女

◇受講期間 9月2日(火)～11月14日(金)
時間は、18:30～20:30まで

◇受講料 無料

◇申し込み締め切り 8月23日(土)まで
※ 教室の種類、内容については広報8月
1日号をご覧ください。ただし、陶芸教
室は定員となりましたので締め切りとい
たします。

◇問い合わせ・申し込み

勤労青少年ホーム ☎34-3602



オストメイト講習会

参加者募集

オストメイトとは………

直腸機能障害者を対象にした社会適応訓練

◇とき 9月13日(土) 13:00

◇ところ 市働く婦人の家

◇対象 ストーマ(人工肛門)をつけてい
る人またはその家族

◇受講料 無料

◇問い合わせ 日本オストミー協会

青森支部五所川原地区担当

山田四ツ男 ☎35-1021

五所川原市生活学校

メンバーのお誘い

～多数の入校希望者を望んでいます～

◇生活学校とは

全国的な組織で、当市では昭和57年に設立
されました。

身近な生活課題や地域課題の解決に組み
組み、少しでも暮らしをよくしたいと願う住民
活動の場です。

◇五所川原生活学校は

○現メンバー数 45名

○年間の活動 料理講習会・手芸講習会・
講演会・施設慰問訪問・研修旅行・共同
募金街頭協力・五所川原市産業まつり出
品物展示即売会・会員定例会(話し合い
・反省会)年4～5回・その他

◇入会希望及び問い合わせは

●会長 三橋さと子 ☎34-2811

●市中央公民館(原田) ☎35-6056

平成9年度 五所川原保健所難病患者等学習交流会 開催のお知らせ

開催日時	内 容	講 師
9月26日(金) 13:00より	①機能訓練「家庭でできる楽しいリハビリ」 ②グループワーク(楽しいティタイム)	弘前大学医療技術短期大学理学療法学科 對馬 均 教授 保健所保健婦
10月28日(火) 13:00より	①グループワーク(わいわい談義) ②座談会「知って便利な福祉制度」	保健所保健婦 福祉事務所
11月7日(金) 10:30より	①講義・実習「病気にやさしい食事」 ②レクリエーション ③講義「いきいきとした生活のために」	保健所栄養士 運動指導士 あおもりのちの電話 石川散一代表

◇対象 難病の患者さん及びその家族

◇場 所 市働く婦人の家(参加料は無料です)

◇申し込み 8月29日(金)まで電話で受付

◇問い合わせ 五所川原保健所 保健予防課 ☎34-2108



すくすく健診

◆ところ 働く婦人の家・保健センター

(新町バス停前)

◆持参するもの 母子健康手帳、バスタオル

	対象児	期 日	受付時間
4ヵ月児 健 診	平成9年 4月生まれ	9月2日 (火)	12:30~ 12:45
1 6ヵ月児 健 診	平成8年 3月生まれ	9月16日 (火)	
3 歳 児 健 診	平成6年 5月生まれ	9月18日 (木)	

※お願い 4ヵ月健診では、神経芽細胞腫検査セットを配布しますので、来れなかった方は母子健康手帳を持参のうえ、はつらつ女性課窓口にもらいに来てください。

平成9年度 五所川原保健所「小児肥満予防教室」

★募集対象 肥満傾向にある就学前の幼児及び親。小児肥満予防に関心のある幼児及び親。

★内 容

回数	日時及び場所	午 前	午 後
1	9月10日(水) 9:30~ 15:00 市中央公民館	開 講 式 身体計測 講話 「肥満ってなあに」	講義 「おやつを 見直そう」 おやつ試食会
2	9月17日(水) 10:00~ 15:00 市中央公民館	講話及び実技 「からだを 動かすのが 好き」	講話 「食べ方を 見直そう」
3	9月22日(月) 10:00~ 15:00 スポーツアカデ ミー五所川原 市中央公民館	講話及び実技 「プールで スイスイ」	講話及び実技 「よい歯で よく噛む よい子供」 歯みがき指導

★受講料 無料

★申し込み期間 8月25日まで。

定員が20組(親子)になり次第締め切り。

★申し込み先 五所川原保健所健康増進課

☎34-2108・FAX 34-7516

五所川原市役所 ☎35-2111

あなた
★
作ってみませんか

№.9

テーマ:
夏休みには
親子でクッキング②

料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

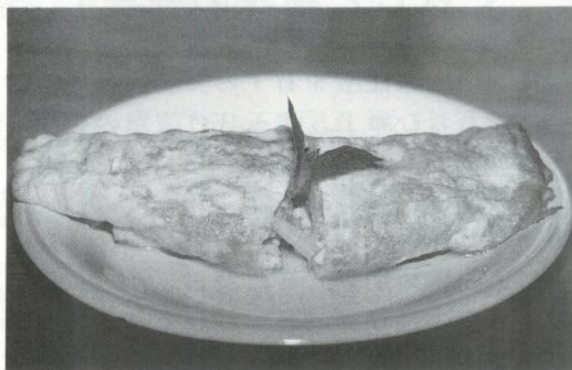
チーズポテトのオムレツ

材 料 (4人分)

卵	8個
塩	少々
バター	40g
じゃがいも	100g
ベーコン	40g
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2個
トマト	小1個
プロセスチーズ	100g
バター	10g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ペパーミント	少々

残暑に負けないバランスのとれた1品を紹介。

バランスの要は「6つの基礎食品」です。1) 魚・肉・卵等、2) 乳製品・骨ごと食べられる魚等、3) 緑黄色野菜等、4) その他の野菜・果物等、5) 米・パン・めん等、6) 油脂などの基礎食品から3~6種類ずつ、全部で30食くらい1日に食べればバランスはばっちりです!



作り方: ①じゃがいも、チーズは、1cm角に切って、じゃがいもは、かためにゆでる。

②ピーマン、玉ねぎは、1cm角の色紙切り、トマトは、1cm角切りにし、種はとる。

③フライパンにAのバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎ、ピーマンを炒め、塩、こしょうで味をととのえ、じゃがいも、チーズ、トマトを加える。

④卵2個を溶かし、塩を加えて混ぜ、フライパンにバター10gを溶かし、1/4量の卵を流し入れる。

⑤卵が固まりかけたら、③の1/4量をのせ、3つ折りにしたようにして包み、皿に盛り、ペパーミントをかざる。

すこやか発達相談

◆ところ 働く婦人の家・保健センター

(新町バス停前)

	開設日	時 間	内 容
母と子の 相 談 日	9月3日 (水)	10:00~ 12:00 13:00~ 15:00	・成長、発達相談 ・母子健康手帳の節目 (9~10ヵ月、6ヵ月、 1歳、2歳等)の相談、 育児、遊び、栄養(離 乳食等)、相談等。
	9月17日 (水)	9/17の午後 は、予約が 必要です。	

※予約相談は随時、電話で受け付けています。

平成9年8月15日 10