

# ごまがみ

広報



シンボルマーク

平成11年

2.15 No.921

人口と世帯

1月29日現在 ( )内は前回比、男24,008(+12) 女26,741(-4) 計50,749(+8) 世帯17,999(-1)

五所川原消防の蒸気ポンプ  
大正5年 毛内林(錦町)



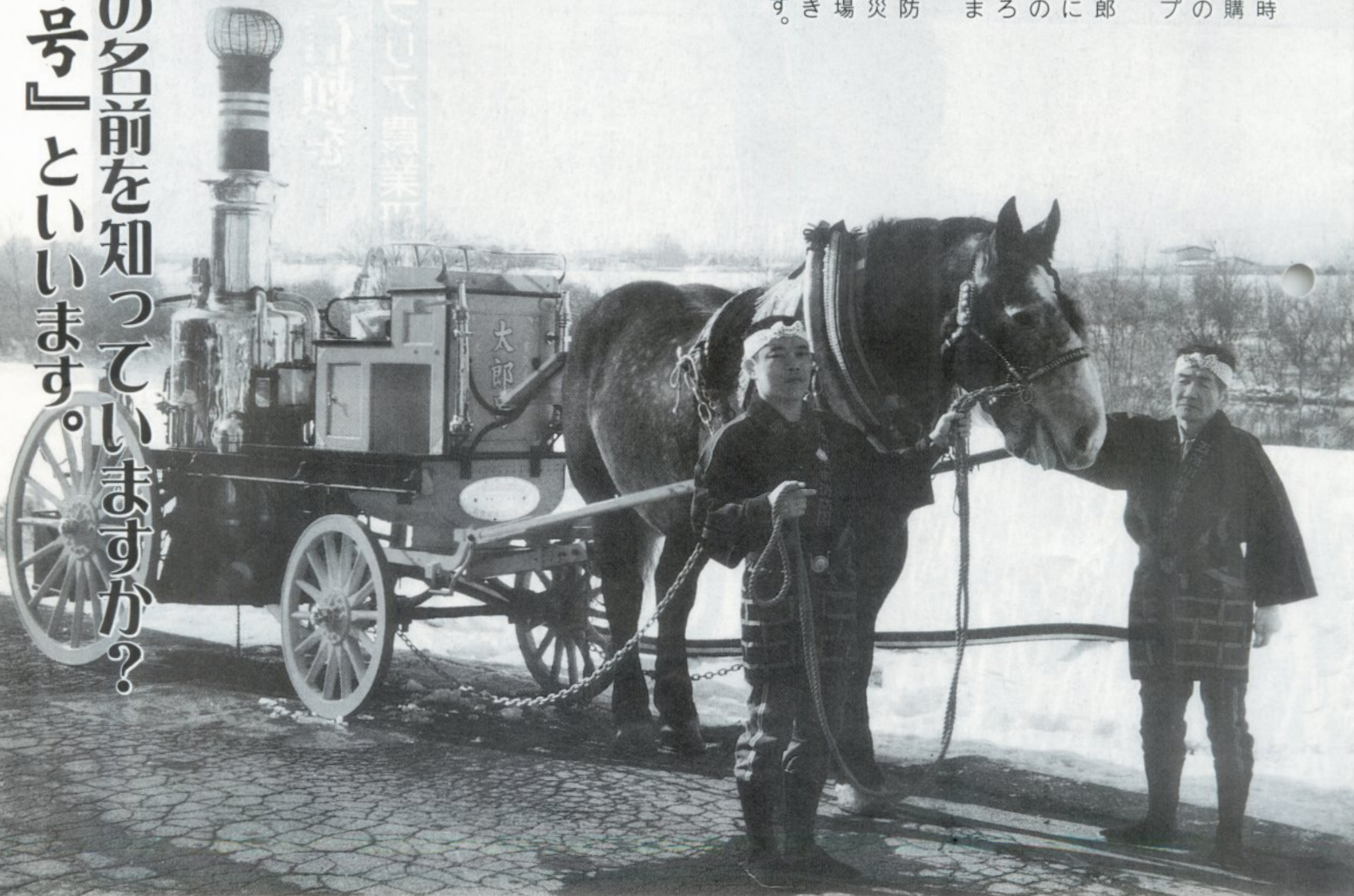
東奥日報社 提供

この蒸気ポンプの名前は「太郎号」。大正二年に当時の価格で三千元、現在の価格にすると約一千万円で購入しました。当時消防戦力として腕用ポンプが主流のなか、蒸気力で連続放水できる画期的な消防ポンプでした。

昭和十九年と昭和二十一年の二度の大火では、「太郎号」の前に購入し配備されていた「花子号」と一緒に完全鎮火までの一週間連続して放水するなど、当時の消防ポンプとして驚異的な活躍をしました。二台そろって放水する姿は勇壮であったものと当時が偲ばれます。

「花子号」は、昭和三十八年に当市から青森県消防学校へ寄贈し、現在は青森県消防学校内の青森県防災センターに展示されています。「太郎号」は消防広場や観閲式などのイベントなどに活用され黒い煙をはきながら放水し元氣一杯な姿を見せて、今なお現役です。

この蒸気ポンプの名前を知っていますか？  
『太郎号』といいます。



未来産業 農業はおもしろい 大特集

# CONFIDENCE

— 自分に自信を 仲間との信頼を —

五所川原農林高等学校 オーストラリア農業研修



私達が多くを学んだ場所  
**ニューサウスウェールズ州を紹介します**



オーストラリアには6つの州がありますが、ニューサウスウェールズ州は最も歴史が古く、首都キャンベラ、最大の都市シドニーを抱え、政治・経済の中心として発展を続けています。

オーストラリアは比較的裕福な先進工業国ですがその富のほとんどは依然として農業と鉱業から得られ、ニューサウスウェールズ州もその気候を活かした農業の一大産地となっています。中でも米は州内のリバリナ地方で全生産量の100%を生産しており、その生産方法は飛行機が超低空飛行をして行われる「空中種まき」、「ヘッダー」と呼ばれる巨大な機械による収穫、地力を持続させるために効率的な「輪作農業」が行われるなど、私達から見るとユニークで、教えられることが多い方法によって高い単位収量を実現しています。

**次代の農業を担う世代を育成するために**

彼らが何を考え、感じ、そして学びとったか

五所川原農林高等学校(田村忠美校長)の生徒五名が、昨年十二月十四日から二十一日の八日間、オーストラリア農業研修を行ってきました。同校では、客観的な視野で地域の良さ・悪さを観察し、他地域との差異を確認することで世界の中の自分を確立する「地域を根断つ農業教育」を実践するために海外農業研修を行っており、オーストラリア研修は今年で二回目となります。

研修生として選ばれた五人は、一・二年生の生徒の中から公募され、農業に限らず幅広い分野で「こうゆうことを勉強したい」という目的意識があることを基準に選ばれており、いずれも意欲満々の粒揃いばかり。

今回の農業はおもしろいでは、農業高校や大規模農園の訪問、現地農家にホームステイするなど雄大なオーストラリアの農業事情を感じた生徒五人の旅行記を紹介します。彼らが持ち帰った自信、皆さんも読みとってみてください。

## TAKE OFF

不安から自信へ

研修団キャプテン

生物工学科二年 佐藤 英輔



出発前は、研修団のキャプテンとして不安な気持ちで胸が張り裂けそうでした。先生はのんきに後ろからついて行くということで、「当てにしないでくれ」とクギをさされています。修学旅行だと沢山の友達がいましたから何とかなりましたが、今回は先生を入れて六人、ではどうするかと自問。結論は皆に相談しながら進めようという事で納得しました。

入国審査カード記入のアナウンスがあり、説明がモニターに写りました。学校で記入した用紙ではないため書き直しです。記入が終わり確認すると不安な箇所が見つかりました。結局はスチュワードさんに尋ねることにしました。このときの教訓、「わからないこ

とがあれば、まず自分で調べ、それでもわからなければ説明できる人に教えてもらう」ということです。全員の確認が終わわり、まだ見ぬブリスベン空港・シドニー空港に思いを馳せながらいつの間にか眠り込んでいました。

### 団結するのと、

### 積極性の大切さ

研修団サブキャプテン

生活科学科二年 古川 美由紀



初めて通訳の渡辺さんと出会ったのは、オーストラリアに到着した日のシドニー空港でした。とても綺麗で優しいような人だというのが私の第一印象でした。

こんなことがありました。それはキャンベラのホテルで男子との夕食づくり合戦のことです。食材を仕入れに行った市内のスーパーで、学校で考えたメニューに従っての買い物です。日本では一袋いくらか一皿いくらかで売られています。こちらでは百グラムが基準の量り売りでした。

どうすればいいか悩んでいる状況を見て先生は笑っていたのですが、渡辺さんに「教えて」といつたら自分の体験を交えて教えてくれました。オーストラリアで三年間も生活しているということですが、ここまで自由に英語が話せてそして日本的な優しさを表現できることはとても素晴らしいことだと今にして思っています。

渡辺さんはオーストラリアの素晴らしい他にも、団結することの大切さ、そして積極性が大切であることを教えてくれました。

### エド・モリスさんとの出会い

研修団交流担当

農業科一年 長谷川 裕助



とても優しい人でした。

僕たちがエドモリス・ファームのエドさんとお話をしていて会話が通じなくなるとエドさんは準備した英和辞典を引いて指で指示してくれました。それだけでなく、その言葉を日本語で伝えようと

てくれたりして、それまでは通訳の渡辺さんやタカさんにばかり頼った僕は恥ずかしくなりました。「勇気を出して」と、皆の力を借りて僕の伝えたい事を一生懸命伝えました。エドさんも理解してくれました。

僕はエドさんはやる気を起こしてくれる不思議な魅力を持っている人だと感じました。

・交流担当の僕が  
口火を切った内容

This picture shows my family. This is my father. This is my mother. Grandfather, grand mother. My family are farmers and we grow rice, melon, water melons and spinaches.

(この写真は私の家族で父、母、祖父、祖母)です。私の家は農家で米、メロン、スイカ、ほうれんそうを栽培しています。

### ヤンコーの

### 農業大学校訪問

研修団記録担当

生物工学科一年 越谷 勇洋



何とってもレーザー光線を利用した等高線技術を応用した米作を実践的に教えているということに驚きました。また、田植えが日本のように行われるのではなく、空中から発芽した籾を飛行機でばら蒔くということです。

また、地力維持と環境保全のために輪作サイクルを取り入れ、羊や牛を活用した稲作の実演と指導を行っているということ話を話してました。

農業大学校は試験場の中にあり、試験場の技師が説明しているということでした。

長粒の米を見せてもらいましたが、外国は「うまさ」よりも含まれる成分が一番問題なのだそうです。成分が一定でないと安くなってしまうということでした。

日本では健康志向の人やダイエツトをしようとする人が栄養分を気にしますが、オーストラリアン・ライスはそんなニーズに応えることが出来るのだそうです。

最後に説明員の方が、ケミカルという言葉を使っていたのですが、これは農薬や肥料のことだそう、「除草剤は日本製ですよ」と話して微笑んでくれました。

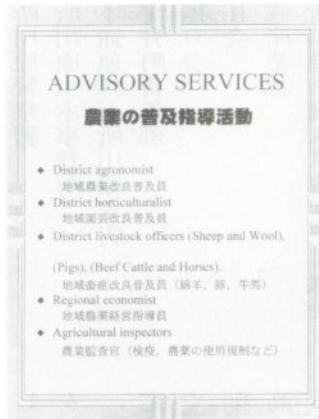
## これからみんなと考え、話し合いたい 視察で得た収穫を紹介します

環境保全型農業が州策として実践され、そこに住み農業に従事している人達が持続的農業を皆のために守っている姿が目には焼き付いています。また、オーストラリアン・ライス生産者組合による一貫した生産・流通・販売体制のもと、徹底した品質管理や安全性重視（ミニマム農薬方式）がなされていることも大変参考になりました。



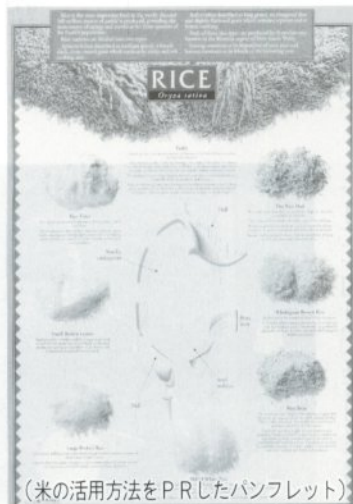
リートンのオーストラリアン・ライス生産組合

私達の最大の収穫は「ニューサウスウェールズ州の農業に関する宣言」に触れたことです。これはその一部で農業の普及監査制度と農業監査官制度によって持続的農業を州が監督していることを宣言しています。



米で地域経済を成立させているリートンでは、米ヌカでドッグフードを作りモミガラを溶かして牛の飼料にするなど資源を最大限に活用しています。

この発想力、着眼点には学ぶべき所が多いです。



### 《研修の行程》

- 12月14日 青森空港から関西空港を経て一路オーストラリアへ
- 12月15日 ブリスベン着、その後シドニーへ移動し英語研修
- 12月16日 ゴスフォードへ移動、その後エドモリス・ファームで農家生活体験
- 12月17日 移動日
- 12月18日 リートン着、農業高校、農業大学校、農業試験場、米農家を視察
- 12月19日 シドニー移動後、コアラ見学と買い物
- 12月20日 シドニー空港発、日本へ
- 12月21日 日本帰国、青森空港にて解散

### 《帰国後の感想や反省》

#### 農業研修を終えて 旅の思い出

研修団健康チェック&調理担当

生物工学科一年 川浪友美



今回のオーストラリア農業研修は私にとってとても勉強になったし、価値のある研修だったと思います。日本とは違う大規模な水田と広い宅地の農家を見学でき、農業大学校や農業高校も見学できました。それに日本にいないコアラやカンガルーにも触れたし楽しい研修でした。

でも、一番印象に残っているのはエドさんのお宅にお邪魔したときです。お話を聞きながら自分からも話してみるといったやり取りの中で、身振り手振りが飛び出し、ついにはジェスチャーで表現してしまいました。エドさんのお孫さんのローラともお友達になれたこともとてもよかったです。

今回の研修の反省点は「もう少し英語で話せればよかった」とい

うことと、「人の話はきちんと聞く」ということです。このことをもう少し頑張ればもっとよい研修になったと思います。

#### 今後への期待

研修団引率責任者

教諭(農場長) 佐藤晋也



海外研修事業は生徒にも教師(私)にも大きな満足感を与えてくれました。生徒達が見てきたこと、感じたことの在校生への波及効果はかなりのものが期待できます。

企画担当の農場長の立場からは今後への期待として第一に人員増第二に「日本型米づくり農業に関する課題」を農業の教師が学んできて欲しい、と思っています。現地の生産組合が製作した日本人向けパンフレットで紹介される内容は、オーストラリアン・ライスの全てが開放され具体的でした。このようなシステムが今後の日本の農業に絶対必要なものと考えています。私個人としては何をどうするのか、研修で学んだことの問い直しを行っています。

# 『立佞武多』新年会

今年もよりよい祭りにするために

市と立佞武多をつくる会（平山誠敏会長）の共催による新年会が一月二十七日、ホテルサンルートで行われ、関係者約三百五十人が出席しました。

最初に成田市長が「東京ドームでの盛り上がり結び付けるため中心商店街に複合的な機能をもった立佞武多の館を建設し集客能力を高めたい」とあいさつした後、平山会長が「平成八年の復活に続き、昨年は約一世紀ぶりの市街地を運行し大成功を収めました。今年は運行コースを延ばし、よりよ



い祭りにするため頑張りました」と決意を述べました。

また、成田市長と平山会長が協力団体や個人に感謝状を贈り、昨年の祭りの慰労と今年の祭りの成功を祈願しました。

感謝状を贈られた団体及び個人名は次のとおりです。  
〔順不同 敬称略〕

- 日立東部セミコンダクタ(株)津軽工場
- 医療法人白生会
- (株)コンテック東日本
- N T T五所川原支店
- (株)坂本光組
- (株)応電社
- (株)藤恭
- (株)丸清起業
- (株)丸勝
- 東北電力(株)五所川原営業所
- 五所川原警察署
- 五所川原土木事務所
- 日本通運(株)五所川原支店
- 下平井町青年部
- 三振り会
- 誠和会
- 大成産業(株)
- 五所川原市婦人スポーツ協議会
- 北川清榮

## 一人暮らし老人世帯の火災予防巡回訪問

これからは安心だね



一月二十四日、五所川原市消防団（加納金作団長）が、一人暮らし老人世帯に火災予防の巡回訪問を行い喜ばれました。

この巡回は、一人暮らしの老人宅に消防団が出向き、火の後始末やストーブの使用状況などをきめ細やかにチェックし、防火意識を高めるために昨年から行われているものです。

今回は、特に消防団員による除

雪も行われ、新型の除雪機により勝手口などの避難口を確保していました。

巡回先のひとつである若葉の山本ヒデさん宅では、玄関先の除雪後、ガスコンロの点検などを受けました。

山本さんは「雪が多く歩くのに大変困っていました。これで一安心です」と笑顔で話し訪問に感謝していました。

## 津軽金山焼 冬の陶器祭り

一月三十一日、第六回津軽金山焼冬の陶器祭りが津軽金山焼窯業協同組合内において行われ、市内外から訪れた大勢の愛好者でにぎわいました。

祭りは、大登り窯などから出されたばかりの陶器約五千点が即売されたほか、陶芸教室が行われ無心に粘土と格闘する姿が見られました。

また、郷土料理フェアでは、けの汁や金山ラーメンを買い求める人が集まり、冬の味覚に舌鼓を打っていました。



# Information 2月お知らせ

**課税台帳の縦覧を!!  
あなたの固定資産を  
確認してください**

税務課  
内線 422・423

市では平成11年度固定資産課税台帳を次の日程により縦覧に供します。

縦覧とは、固定資産の課税(固定資産税・都市計画税)の基礎となる価格などを、納税通知書を送りする前に、あらかじめ所有者に確認していただくため、期間を設け課税台帳を無料でご覧いただく制度です。

昨年中に土地・家屋を所有権移転された方、家屋を新築・増築・取り壊された方、又、平成11年度は宅地等の価格の修正を行った地域もありますので必ず縦覧してください。

ご覧になった事項及び価格などに不服がある場合は、3月1日(月)から4月2日(金)までの間に固定資産評価審査委員会に審査の申出をすることができます。また、路線価等の公開もしています。

縦覧期間以外でもご覧になれますが有料となります。

縦覧期間

3月1日(月)～3月23日(火)

## 近世古文書解読

### 講習会

市教育委員会  
生涯学習課 内線555

○2月28日(日) 13時30分  
市中央公民館

#### 講師

・北奥文化研究会事務局長  
小山英治さん

・北奥文化研究会副会長  
岩崎繁芳さん

◇定員 30名(定員となり次第締め切ります)

◇受講料 500円

(資料代として当日徴収)

◇主催 市教育委員会

(土、日、休日は除く)

▽場所 市役所3階 税務課

## 農業委員会委員選挙人名簿の縦覧について

市選挙管理委員会  
内線 492・493

平成11年農業委員会委員の選挙人名簿の縦覧を次により行います。

期間 2月23日(火)～3月9日(火)  
時間 8時30分～17時

場所 市役所4階  
選挙管理委員会事務局

## 今春学校を卒業の皆さんへ

### 地元就職者激励会

五所川原地区雇用対策協議会  
☎(35)2570

○3月5日(金) 14時～16時

ホテルサンルート五所川原

#### ◇内容

・激励のことば・グルメ食べ放題  
・社会で役立つ講演・お楽しみラッキー抽選会

## 市税納付のお願いについて

収納課 内線 431～438

市税の収め忘れの方は至急納付くださるようお願いいたします。

又、一括納付できない方や納付書紛失等の方は収納課までご連絡ください。

#### ◇主催

五所川原地区雇用対策協議会

あなたも参加しませんか

## で愛・ふれ愛・めぐり愛 若者交流パーティー

市農業委員会 内線 242

今年はおウリング場で  
ラッキーをゲット

○3月6日(土) 13時

エルの街レストラン・ライアン前ベンチ集合

▽参加料 1,000円

▽締切 3月1日(月)

(農協でも受付可)

▽内容 集合後、バスでポウリング場へ↓2ゲーム、カラオケタイム(フリートーク)↓エルの街へ移動↓食事(自己紹介)

#### ▽主催

五所川原市農業者年金協会他



## 赤十字社員増強社資 増収運動にご協力を

日赤五所川原地区市福祉事務所  
日赤担当 内線532

日本赤十字社は、事業の趣旨に協賛する社員の拠出金と寄付金によってまかなわれています。本年も2月1日から県下一斉に社員増強社資増収運動が始まっています。一世帯一人は社員になり赤十字事業にご協力をお願いします。

#### ▽社員の種類

- ①一般社員 毎年500円以上
- ②銀色特別社員 毎年1,000円以上
- ③金色特別社員 毎年3,000円以上
- ④銀色有功章社員 200,000円以上(3年払いでも可)
- ⑤金色有功章社員 500,000円以上(3年払いでも可)

#### ▽主な事業

- ①国際活動(大災害などでの援護活動)
- ②災害救援活動(国内の災害での救護活動)
- ③医療活動(大災害時の医療救護活動)
- ④血液事業(血液を必要とするときの供給)
- ⑤救急法、水上安全法、家庭看護法の講習
- ⑥青少年赤十字(こども赤十字)
- ⑦赤十字奉仕団(災害時の救護やボランティア活動)

ごぞんじですか

退職者医療制度

国民健康保険には、「退職者医療制度」があります。この制度は、定年などで長い間勤めた会社を退職し、年金を受けている70歳未満の国保加入者とその被扶養者が、老人保健の適用をうけるまでの間、医療費の負担を軽減する制度です。

年金の受給権が発生したら世帯主は14日以内に国保の窓口へ届け出をしてください。「国民健康保険退職被保険者証」という保険証が交付されます。

◇届け出に必要な主なもの 年金証書、保険証、印かん

●退職者医療制度に該当する人

- ・国保に加入している人。
- ・老人保健制度の適用をうけていない人。
- ・厚生年金や各種共済組合などから老齢（退職）年金をうけている人で、これらの年金加入期間20年以上、もしくは40歳以降の加入期間が10年以上ある人。
- ・退職被保険者と同一の世帯に属し、主として退職被保険者により生計を維持している被扶養者（配偶者、子ども）。ただし年間収入が一定基準額を超える人は被扶養者にはなりません。

問い合わせ 国保年金課 内線214・215

自分で計算、還付申告

仙台国税局 ホームページ開設

- ◎ 「仙台国税局ホームページ」では、サラリーマンの方が多額の医療費を支払った場合やマイホームを購入した場合の還付税額が簡単に計算できる「自分で計算、還付申告」のページを設けています。
- ◎ 「自分で計算、還付申告」のページで還付税額が計算できる人
  - ◇ 給与所得について年末調整を受けた方のうち、その給与所得のほかに申告する所得のない人
  - ◇ マイホームを購入した方のうち、その家屋が単独所有の場合、連帯債務の借入金がいない場合、居住用以外の部分がない場合など
- ◎ 入力前に準備（計算）する必要があるもの
- ◎ 入力画面イメージ（マイホームを持ったとき）

種別	支払金額	給与所得控除後の金額	所得控除の額の合計額	源泉徴収税額
給与賞与	円	円	円	円
(摘要)年調給与特別減税額 円				
II 居住開始年月日を入力してください。平成10年 月 日				
III 住宅借入金等の年末残高を金融機関などから交付を受けた証明書から入力してください(最高3,000万円です)。				
IV 家屋の取得価額(土地部分を除きます)を入力してください。円				
V 家屋の総床面積を登記簿謄本などから入力してください。㎡				
VI 「計算する」をクリックすると、VII以下に進みます。計算する				
VII あなたの還付される税金は 円です。				

- ◎ 「自分で計算、還付申告」のページの入力は、簡単にできます。是非、ご利用ください。

仙台国税局ホームページのアドレス

<http://www.tax-sendai.go.jp/>

市民サロン

インターネット教室  
開催のお知らせ

NTT五所川原支店  
☎(35)1110

初心者大歓迎

無料で受講できます

「この冬こそ、インターネットを始めたい」そんなあなたに、インターネットの入り方・Eメールの操作方法等をわかり易く御指導いたします。

○毎週月曜日～金曜日

①10時～12時

②13時30分～15時30分

NTT五所川原支店 1階

SHOPフロア

◇定員 各コースとも6人

◇申込方法

電話にて受付いたします。

平成11年度 五所川原市  
合同除厄祈願祭  
締切迫る

五所川原市役所内事務局  
農業委員会 内線242 一戸正博  
住宅住宅課 内線331 対馬 肇  
農政課 内線352 山内康樹

●3月7日(日)

祭事 13時～ 祝宴 15時～17時  
市中央公民館

◇会費

・男性 12,000円

・女性 10,000円

※祈願だけの方は男女とも6,000円

◇会費の納入方法は左記の銀行口座にお振り込みください。

・青森銀行五所川原支店

普通 1868673

・みちのく銀行五所川原支店

普通 1542915

五所川原市合同除厄祈願祭実行委員会 代表 一戸正博

※両銀行とも名義人は同じです。

◇申込締切

2月19日(金)までに会費振込及び

参加申し込みをお願いします。

除雪作業への  
協力をお願いします

路上駐車は作業上支障があるため、駐車しないでください。

市除雪対策本部

☎(35)4321・4322





## 健康相談

### ◇内容

心の相談、病気の相談、血圧測定等保健婦が相談に応じます。

### ◇持参するもの

健康手帳（お持ちの方）

各地区での

身も心もさっぱりする

健康相談

●2月26日(金) 10時30分～12時

戸沢公民館

●2月26日(金) 11時～13時

コミュニティーセンター七和

●3月3日(水) 13時～14時30分

コミュニティーセンター長橋

## すくすく健診

●受付 12時30分～12時45分

市働く婦人の家・保健センター

※3歳児健診のみは12時15分～12時30分に受付します。

### ◇持参するもの

母子健康手帳、バスタオル

期日	対象児
3月2日(火)	平成10年10月生まれ
3月23日(火)	平成9年9月生まれ
3月18日(木)	平成7年11月生まれ

※お願い 健診に来られなかった方は、はつらつ女性課窓口までご連絡ください。病気治療中のお子さんは、翌月に健診を受けることが出来ます。

## すこやか発達相談

●3月3日(水)・3月17日(水)

10時～12時・13時～15時

市働く婦人の家・保健センター

※3月17日の午後は予約が必要。

### ◇内容

各月齢での成長、発達、育児、遊び、栄養（離乳食等）相談。

※予約相談は随時、電話にて受付しています。

歯に興味がいってくるあなたもきつと楽しめる

## わっ歯歯コーナー

赤ちゃんから大人の方まで大歓迎！妊婦の方には特設コーナーがありますので、母子健康手帳をご持参ください。

●3月7日(日) 10時30分～16時30分

エルムの街ショッピングセンター2階

### ◇内容

①簡単に出来る歯の診察 ②歯の染め出し体験 ③歯がきれいになる便利小道具紹介 ④口臭の原因はなに？ ⑤歯をきたえるメニュー紹介 等

その他、いろいろな「歯の悩み」相談に応じます。

●参加費 無料

200名の方に、歯ブラシをプレゼントします。

※わんぱく広場とベビーシッターを準備していますので、お子様連れの方もお気軽におこしください。

## 献血のご案内

冬期間は血液の在庫が不足気味となる時期です。皆様のご協力をお願いいたします。

●2月26日(金) 10時～15時30分

東芝メデア機器株式会社

●3月8日(月) 9時30分～14時30分

市働く婦人の家・保健センター

※予約制となっておりますので、ご希望の方は3月4日(木)までにご連絡くださるようお願いいたします。

## 救急医療当番医

●2月21日(日)

・櫛引クリニック

・五所川原市字鎌谷町75-1

TEL (33) 1155

●2月28日(日)

・佐藤内科小児科医院

・五所川原市字弥生町4-2

TEL (35) 4155

◇対応時間（電話で確認）9時から17時まで。

※その他、消防署（救急医療案内）34-4999で紹介します。

## インフルエンザにご注意!!

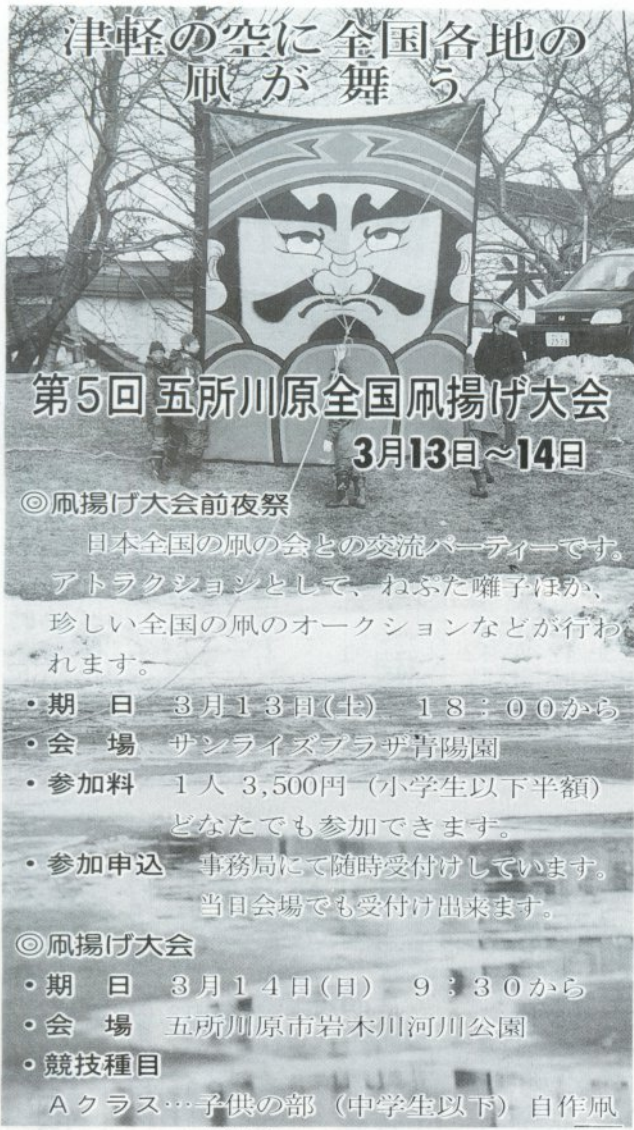
インフルエンザを引き起こすウイルスは、インフルエンザにかかっている人の鼻やのどに付着しており、咳などによって空気中に放出され、そこから別の人にうつります。

インフルエンザはほとんどの場合数日で治りますが、かぜの中で最も感染力が強く症状が激しいことが特徴です。特に、お年寄りや乳幼児などはひどくなる事が多く、まれに肺炎などの合併症を起こして死亡することがあり、油断は禁物です。

### インフルエンザ予防5カ条

- ①こまめに手を洗いうがいをする。
  - ②皮膚を鍛え、体温調節が上手にできるようにする。
  - ③なるべく人混みをさける。
  - ④バランスのよい食事をして栄養を十分とる。
  - ⑤きちんと睡眠をとり、規則正しい生活をする。
- ★インフルエンザワクチンを接種するのも有効です。接種の際は病院等に相談してください。

津軽の空に全国各地の  
凧が舞う。



第5回 五所川原全国凧揚げ大会  
3月13日～14日

◎凧揚げ大会前夜祭

日本全国の凧の会との交流パーティーです。アトラクションとして、ねふた囃子ほか、珍しい全国の凧のオークションなどが行われます。

- ・期 日 3月13日(土) 18:00から
- ・会 場 サンライズプラザ青陽園
- ・参加料 1人 3,500円(小学生以下半額)どなたでも参加できます。
- ・参加申込 事務局にて随時受け付けています。当日会場でも受け付け出来ます。

◎凧揚げ大会

- ・期 日 3月14日(日) 9:30から
- ・会 場 五所川原市岩木川河川公園
- ・競技種目
  - Aクラス…子供の部(中学生以下) 自作凧大歓迎
  - Bクラス…伝統凧の部(津軽凧以外)
  - Cクラス…創作凧の部(県内外より)
  - Dクラス…津軽凧西の内高校生・一般の部(凧の大きさ西の内8枚以下)
  - Eクラス…津軽凧西の内高校生・一般の部(凧の大きさ西の内9枚以上)
  - Fクラス…団体の部

・審査方法

見ばえ(絵柄など)、安定度(揚げ方・技術)、マナー、うなり(津軽凧のみ)

・表彰

各クラス毎に次のとおり表彰を行います。最優秀賞…1名、優秀賞…5名、努力賞…若干名、ほか参加賞…参加者全員

・参加料 無料(どなたでも参加できます)

・参加申込

所定の申込用紙に記入して2月26日(金)までにお申し込みください。

・参加申込・問い合わせ先

市経済部商工観光課内  
(社)五所川原市観光協会事務局  
内線392

あなたも  
作ってみませんか

No.42

テーマ

骨粗鬆症予防  
のための食事

料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

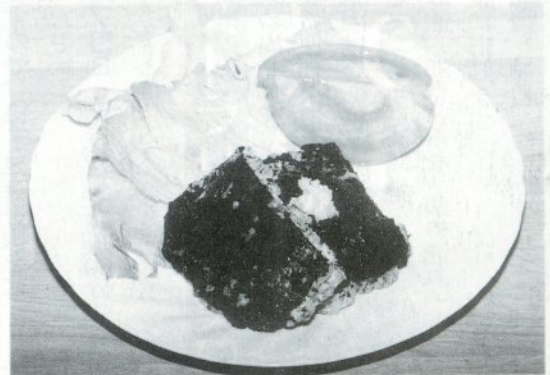
鶏ひき肉の磯辺焼き

材 料 (4人分)

- 鶏ひき肉 240g
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 卵 20g
- ごぼう 40g
- にんじん 20g
- 長ねぎ 20g
- 生椎茸 2枚
- ひじき(干) 12g
- スキムミルク 大さじ4
- 焼きのり 2枚
- サラダ油 大さじ1と小さじ1/4

- さとう 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- しょうが 12g
- レタス 40g

スキムミルクは料理に混ぜて使うと臭みが気にならなくなり、牛乳が苦手な人でも効率よくカルシウムをとることが出来ます。ひじきや野菜も入って、栄養バランスのとれた一品になります。



〈作り方〉

- ①にんじん、長ねぎ、生椎茸はみじん切りにする。ごぼうは水に放してあくを抜き、水気を切る。ひじきは水につけて戻し、よく水気を切る。
- ②ボールにaと①を入れてよく混ぜる。
- ③のりは1枚を4等分にし、片面に②を厚さ1cm程度に塗る。
- ④フライパンに油を熱し、肉の方を下にして焼く。焼き色がついたら、裏返して中に火がとおるまで焼く。
- ⑤肉が焼けたら取り出し、フライパンにbを入れてさっと火を通す。
- ⑥器にレタスを敷き、④を切り分けて盛り、⑤のたれをかける。
- ⑦おろししょうがをのせてできあがり。

(エネルギー 245kcal)  
(カルシウム 138mg)