

ゴまがわら

広報



平成11年

12.15

No.941

人口と世帯

11月30日現在 () 内は前回比、男24,030(-21) 女26,800(-12) 計50,830(-33) 世帯18,236(-6)



立佞武多に喝采 踊りと囃子に酔いしれる
活彩あおもり大祭典'99

首都圏に五所川原の魅力を紹介

（関連記事2ページ）

約四十五万人が来場 東京ドームから青森を全国へ発信



青森県市長会を代表した成田市市長が、木村守男知事、太田定昭県議会議員、脚本家の内館牧子さんらとともにテープカットを行い、スタンドで今や遅しと待ちかねていた多くの来場客を招き入れました。

青森の魅力を全国へ。文化観光立県宣言後の強力な誘客促進と県産品の販売促進、また県民が青森県の可能性に自信を持ち新たな魅力を創出していく契機を生むことを目的に、今年も十一月二十六日から二十八日の三日間、東京都文京区の東京ドームにおいて「輝くおもり新時代 活彩おもり大祭典'99」が開催されました。会場では、郷土色豊かな料理を提供する「青森うまいもの街」、県内市町村の新鮮な海の幸・山の幸、物産品が並べられた「あおもり物産市」のほか、津軽三味線千人奏や青森四大祭りの大競演など多彩な催し物が繰り広げられ、身動きがとれない程の込みようの中訪れた来場者は魅力ある青森を堪能していました。なお、三日間での総入場者数は約四十五万人となりました。



「買い求めるお客さんで大混雑。当市の物産品は大変好評でした」



「ご来場された常陸宮華子さまからもお褒めのお言葉をいただきました」



威風堂々 今年も主役は立佞武多



「ドームに響くヤッテマレーの掛け声。可愛い囃子方に観客からも大拍手！」



「見事な踊りで立佞武多を盛り上げてくれた立佞武多ハネト同好会の皆さん」

今年も大祭典の目玉となった立佞武多には多くの人だかりができ、その圧倒的な偉容と迫力で大きな話題を呼びました。特に今年は囃子、踊り手などが参加し会場内を運行された祭り大競演、グラウンドファイナーレでは照明が落とされ、立佞武多に灯がともされた姿に来場者はもとより、全国から熱い声援が送られました。また、当市からは(社)五所川原市観光協会(寺田春一会長)、五所川原地場産業振興プラザ(平泉友弘会長)、津軽金山焼窯業協同組合(毛内秀登理事長)が出席し、立佞武多グッズや農産物加工品、お菓子などの販売、体験コーナーが人気を博していました。



「わ。五所川原会での席上、当市出身の花田会長(右)と渋谷修衆議員(中)」

故郷は離れても心の支えです
 首都圏に在住する当市出身者で構成する、わ・五所川原会(花田潔会長)の総会が、大祭典前日の十一月二十五日、都内のアルカディア市ヶ谷で開催されました。同会には成田市市長、市議会議員なども出席し、当市を首都圏に広くアピールしてくれるよう要請していました。

県文化アドバイザーの 鈴木健二さん来訪（元NHKアナウンサー）

市長、各分野の代表者と懇談

県立図書館、県近代文学館館長で県文化アドバイザーの鈴木健二さん（左）が十二月一日、本市を訪れ成田市長や、市民の文化・福祉などの各分野で活躍中の代表者と懇談しました。

ほか、立佞武多のことを「ドームでも見たけれどもすごく大きいですね。これを活力にして商店街をよくして欲しいですね」と話していました。この後、立佞武多製作所や旧平山家などの市内の施設を視察しました。

鈴木さんは、市の状況や問題点などを質問し、今おかれている商店街の活性化の問題点にふれ「県下一斉に商店街でできることがないか考えている」と意見を述べた

また、市中央公民館では、巧みな話術で太宰治の「津軽」の朗読と講演が行なわれ、観客を魅了していました。



各分野の代表者に意見を聞く鈴木さん

県文化アドバイザー 県立図書館・近代文学館館長 鈴木健二の朗読と講演



巧みな話術で観客を魅了

五所川原市立美術館建設促進 チャリティー美術展開催



五所川原市立美術館建設促進チャリティー美術展が十二月二日から五日までの四日間で三階ギャラリーで開催され、来場者は作品に見入っていました。

今回で三回目となったチャリティー美術展は同美術館建設促進期成会（川村恒儀会長）が主催したもので、趣旨に賛同した地域の二十六人の絵画、書、写真など六十一点が展示、販売されお目あての作家の作品を求めようと市民らでにぎわっていました。

また、利益の一部四十万円は建設資金として寄贈されます。

善意の花かご



「どうもありがとうございました」

○市美術館建設促進期成会へ

○光彩会（田辺裕子代表）＝一万円。

○働く婦人の家利用者会（三上クキ会長）＝三万円。

○匿名希望＝十万円。

○市社会福祉協議会へ

○千代鶴霊苑管理室＝九千四百九十三円。

○コミュニティセンター栄 着物教室一同＝二万円。

○あおもり信用金庫五所川原支店内 昭和パール会（小田川政司会長）＝六万四千七百五十二円。

○朝市の会（高橋臣子会長）＝五万円。

○財団法人五所川原市教育振興会へ

○あおもり信用金庫五所川原支店内 昭和パール会（小田川政司会長）＝二十万円。

教育者として教育の振興に顕著な功績を残したことで文部大臣教育表彰を受賞された五所川原小学校の土岐慶紀校長が成田市長を表敬訪問しました。同賞は、県内の小・中・高校・私立学校からそれぞれ一名ずつ表彰されるもので、成田市長は、「たいへんおめでとうございます。今後とも市の教育のために尽力してください」とお祝いでいました。

文部大臣教育者表彰受賞

五所川原小学校校長

土岐 慶紀さん



昭和パール会の小田川政司会長（右から2人目）とあおもり信用金庫五所川原支店の古川精三支店長（一番右）

農業委員選挙人名簿を作成します

市農業委員会

内線241-243

有資格者はもれなく申請を申請書の提出がないときは名簿に記載されないこともあります

市農業委員会では、農業委員の選挙人名簿を作成します。これは法律に基づき、1月1日現在で行われるものですので、農家の皆さんは「選挙人名簿登録申請書」を平成12年1月7日までに行政連絡員(または農事実行組合長)に提出してください。

「選挙人名簿登録申請書」は12月28日頃に、行政連絡員(旧市内では農事実行組合長)を通じて各農家に配布します。

◇選挙資格のある方

市内に住所を有し、昭和55年4月1日までに生まれた方、すなわち平成12年3月31日で満20歳に達する方で、

・10アール以上の農地を耕作している世帯で、年間60日以上耕作に従事している人。または前述従事者と同居している親族。

(6親等以内の血族、3親等以内の親族)

・10アール以上耕作している農業

生産法人の組合長または社員(年間60日以上耕作している人)

※申請用紙が配布されない、記入上不明な点がある等についてはお電話でお問い合わせください。

中央公民館みんなのギャラリー展示紹介

市中央公民館

☎(35)6056

●12月13日(月)～12月28日(火)

市中央公民館 2階ギャラリー

◇展示内容

「俳句会合同色紙展」

当市俳句会の第1人者、成田千空さんの作品を含む市内の俳句会による合同色紙展示会です。
※「みんなのギャラリー」展示希望の方は、中央公民館にお申し込みください。

シルバー人材センター

会員募集

市シルバー人材センター

☎(34)8844

福祉に関心のある方、ホームヘルパー3級、2級、栄養士、看護婦、保母などの資格保有者の方、シルバー人材センターに入会して福祉サービスのお手伝いをしませ

んか。

シルバー人材センターでは、年末の大掃除や日常の家事手伝い、高齢者の身の回りの世話などのお手伝いをしています。

働く婦人の家庭生活講座 受講生募集

市働く婦人の家

☎(35)8898

(百人一首に親しむ)

●1月8日(土) 13時～16時

◇講師 大澤壽夫さん

製造事業所の皆様へ

統計調査にご協力ください

企画課

内線462

12月31日(金)現在で、次の調査が同時に行われます。

◇平成11年工業統計調査

製造事業所の実態を調査。

◇平成11年

石油等消費構造統計調査

従業者30人以上の製造事業所の石油等の消費実態を調査。

本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

通商産業省・青森県

文芸にしよがわら

題字 斎藤 清泉

『五所川原俳句会』

|| 俳句 ||

うそ寒やばふばふ帰る山鴉

敦賀 晴川

うそ寒や墓になる石寝かされて

成田 市子

柿紅し傷の卍に出土甕

斎藤 今日子

高原は空見るところ赤とんぼ

松宮 梗子

大いなる岩木山あり紅き林檎あり

三上 悠恵子

砂子瀬やたわわに燃えて娘りんご

森山 幸栄

白樺の幹の反り傷霧に立つ

福士 美和

球根は毒の花選るうすら寒

山内 ヒロ

白菊を捧げて偲ぶ八木の詩碑

瓜田 ユリ

赤のまま童の如く摘みにけり

小栗山 ひで

朝日子や傷りんごより蜜にしむ

成田 千空

国民健康保険退職者医療制度からのお知らせ
入院、外来とも本人の場合2割負担になります
(被扶養者は入院2割負担)

国保年金課
 内線214・215

長い間勤めた会社などを退職し年金を受けられる人と、その被扶養者は、老人保健の適用を受けるまでの間、国民健康保険「退職者医療制度」で医療を受けることになります。

なお、国民健康保険「退職者医療制度」の対象となる人と、被扶養者になる人は次の条件に該当しなければなりません。

○本人の場合



- ・国保に加入している
- ・老人保健の適用を受けていない
- ・厚生年金や各種共済組合などの年金を受けられる人で、その加入期間が20年以上 もしくは40歳以降10年以上加入している人。

詳しくは、国保年金課保険給付係までお問い合わせください。

○被扶養者になれる人



- ・国保に加入している
- ・老人保健の適用を受けていない
- ・退職者医療制度に該当する本人の収入により生計を維持されていて、同一世帯であること
- ・退職者医療制度に該当する本人の3親等以内の親族
- ・年間の収入が一定未満の人

西北中央病院小児科 荒井宏治先生の
ワンポイントクリニック

〔冬の風邪〕

家族が風邪をひいたら湿度を高く、湿度が低いとウイルスが活性化します。

2歳の男の子が、一昨日より39度の発熱があると診察にきました。お父さんも発熱をしているとのこと。

「インフルエンザでしょうか」「お父さんも熱を出しているのならそうかもしれませんね」

乳幼児は、インフルエンザ特有の頭痛、筋肉痛を訴えられませんが、高熱だけでインフルエンザと診断できませんが、家のなかでそれらしい症状の人がいればそう

でしょう。

一般に気温が1度低下すると2%のかぜ患者が増えるといわれます。かぜの90%はウイルスによるもので、冬の風邪のウイルスは気温の低下ばかりでなく、湿度も低くないと活躍できません。特にインフルエンザウイルスはそうですから、家族内に患者がきたときには、湿度を50〜70%に保つようにして、できるだけ別々の部屋で生活することが大切です。

規則正しい生活をして、保育園や幼稚園、学校から帰ってきたら手洗い、うがいを必ずして予防に努めましょう。

組みねぶた講習会

商工観光課 内線395

ねぶたの面を作ってみませんか。

●1月11日(火)〜14日(金) 4日間
 旧三道会館

- ◇対象
 小・中学生 13時〜16時
 高校生・一般 18時〜20時
- ◇受講料 無料
- ◇申込締切 12月28日(火)
- ◇持参するもの ペンチ

12月28日(火)は
市県民税 第4期
国民健康保険税 等6期
の納期限です

お手元の納付書を確認し、期限内に納めましょう。

市民サロシ

MANOGAMI(馬ノ神山)
 スキー場オープン

五所川原スキークラブ
 ☎(34)8822・山田
 MANOGAMI運営委員会
 ☎(33)2485・斉藤

馬ノ神山の自然と親しみ、スキー・ボードを楽しもう。

●オープン 12月23日(木)

◇イベント ナイター、スキーレッスン、級別テスト、MANOGAMIツアー、MANOGAMI大会、春スキー等

冬期間のごみ集積所の変更についてのお知らせ

湊(千鳥・船越)JRガード下のごみ集積所を、平成11年12月20日(月)〜平成12年3月9日(木)までの間、閉鎖いたしますので最寄りの集積所をご利用くださいますようお願い申し上げます。

問い合わせ先 環境対策課 内線231

年末年始の業務案内

●年末年始、市の各施設は次のとおり休業します。

本庁・各支所・働く婦人の家	12月29日(水)～1月3日(月)
歴史民俗資料館・旧平山家 図書館・市民体育館	12月27日(月)～1月4日(火)
勤労青少年ホーム・中央公民館 野外活動施設(狼野長根) 勤労者総合スポーツ施設 (サン・ビレッジ五所川原)	12月29日(水)～1月3日(月)
西北中央病院 ※ただし、急患の場合は随時診療いたします。	12月29日(水)～1月3日(月)

西北中央病院では、上記のとおり外来を休診いたしますが、小児科のみ次の両日診療いたします。

●小児科診療日 12月30日(木)・1月2日(日)の2日間
8時30分～11時

年末年始の ごみ収集について

年末年始のごみ収集は、12月31日(金)から1月3日(月)の期間、休ませていただきます。

1月4日(火)より平常どおり収集いたしますので、休み期間中は絶対にごみを出さないようお願いいたします。

◎野里不燃物埋立地へのごみの搬入について

12月31日(金)から1月3日(月)まで休みとなります。

◇問い合わせ先 環境対策課 内線231

西北五環境整備事務組合 からのお知らせ

◎西部クリーンセンター(稲垣)の年末年始の利用について(TEL 46-2141)

12月30日(木)、16時30分まで利用できます。また、1月4日(火)より平常どおり業務を行いますので、し尿の汲み取りは早めに行ってください。

◇問い合わせ先 西北五環境整備事務組合
TEL 36-3004

水道管の凍結にご注意を! 市水道事業所

◇水抜き栓・不凍栓を備え付けの場合

長い間家を留守にする時や就寝前には、必ず水抜き栓・不凍栓のハンドルをしっかりと止まるまで閉め、蛇口を一杯に開いてください。

◇電熱ヒーターの場合

ネズミの害を防ぐため、立ち上がり部分をボックスで囲むようにしてください。

◇むき出しの管や、野外に蛇口がある場合

蛇口や水道管の立ち上がりなどの露出部分に、保温材(毛布類・コモ等)を巻き付ける。

◇軽い凍結の修理の仕方

凍結したときは、露出している管(保温筒などは取り外す)や蛇口などにタオルかぞうきんを巻き付け、その上からお湯をゆっくりかけると、軽い凍結なら水が出るようになります。



☆注意☆ 直接熱湯をかけたり、直火を当てたり、また電気を直接流す解氷などは、蛇口の破損や火災の危険があります。

※凍結防止のための放水はやめてください。水を出しっ放しにすると、メーターが次第に上がり、春の検針精算の際、料金にハネ返り、思わぬ支出となります。

五所川原市一般競争(指名競争)入札参加資格 審査申請書提出要領

建設工事

青森県統一様式又は建設省統一様式

フラットファイル(A4S型)に綴り込んで、ファイルの表紙に会社名を記載してください。

添付書類

- 1 経営事項審査結果通知書の写し
〔経営事項審査基準の改正後(平成11年7月1日施行)のものに限る。また、次期決算日が到来した場合は、審査基準日(決算日)から7ヶ月以内に審査を受け、有効期間が満了となる前に、再度提出すること。〕
- 2 工事経歴書
- 3 営業所一覧表
- 4 技術職員名簿
〔市内業者については、技術職員に関する資格の証明書等の写しを添付すること。〕
- 5 建設業許可証明書
- 6 身分証明書〔個人のみ〕
- 7 営業証明書〔個人のみ〕
- 8 登記簿謄本〔法人のみ〕
- 9 年間委任状〔必要な業者のみ〕
- 10 ※納税証明書
〔市内業者は直前1年分、市外業者は直前2年分〕

測量等(測量・建設コンサルタント等)

建設省統一様式

フラットファイル(A4S型)に綴り込んで、ファイルの表紙に会社名を記載してください。

添付書類

- 1 測量等実績調査
- 2 技術者経歴書
- 3 営業所一覧表
- 4 登録証明書等
- 5 財務諸表類〔直前1年分〕
- 6 身分証明書〔個人のみ〕
- 7 営業証明書〔個人のみ〕
- 8 登記簿謄本〔法人のみ〕
- 9 年間委任状〔必要な業者のみ〕
- 10 ※納税証明書〔直前1年分〕

物品等(役務の提供等を含む)

市独自様式〔申請用紙は、管財課にあります。〕

添付書類

- 1 ※納税証明書〔直前1年分〕
- 2 身分証明書〔個人のみ〕
- 3 営業証明書〔個人のみ〕
- 4 登記簿謄本〔法人のみ〕
- 5 財務諸表類〔直前1年分〕
- 6 年間委任状〔必要な業者のみ〕
- 7 物品等供給業者カード
- 8 営業に必要な資格等の写し
〔有資格者又は事業登録証明書など〕

市では、平成12年度に発注する工事等の入札に参加を希望する業者の申請書を受付いたしますので、次により手続きをしてください。

◇**受付期間** 平成12年2月1日(火)～2月29日(火)(土・日曜日及び祝祭日を除く)

◇**受付場所** 市財政部管財課契約調達係

◇**提出書類** 別表のとおり(各1部)

各証明書等は、原寸大かつ鮮明なものであれば写しでも差し支えありません。

◇**提出方法** 市内業者は持参してください。市外業者は郵送でも受付しますが、その場合は受付表、返信用封筒(切手貼付)を必ず同封してください。なお、2月29日(火)消印まで有効とします。

◇**申請書の有効年度**

・建設工事 平成12年度(ただし、市外業者は平成12年～13年度有効)

・測量等(測量・建設コンサルタント等) 平成12年度(市外業者の追加分は平成12年度のみ有効)

・物品等(役務の提供を含む) 平成12年度

◇**申請用紙の頒布先**

・建設工事

(社)青森県建設業協会

TEL 0177-22-7611

(社)青森県建設業協会北五支部

TEL 0173-35-2438

・測量等(測量・建設コンサルタント等)

(社)東北建設協会青森支所

TEL 0177-34-7754

・物品等(役務の提供を含む)

五所川原市役所財政部管財課

※申請用紙は無料です。ただし、郵送を希望する場合は返信用封筒(角2)と切手(140円分)が必要です。

※物品等申請書交付期間 平成12年1月4日(火)～2月29日(火)(土・日曜日及び祝祭日を除く)

(注)書類の不備なものについては、一切受付いたしませんので留意してください。

問い合わせ先

管財課契約調達係 内線474

※納税証明書

- 市内
 - ①個人 市税(各税)・国税(申告所得税と消費税及び地方消費税)
 - ②法人 市税(法人市民税と固定資産税)・国税(法人税と消費税及び地方消費税)・代表者個人の市税(各税)
 - 市外
 - ①個人 市町村税(市町村民税と固定資産税)・国税(申告所得税と消費税及び地方消費税)
 - ②法人 市町村税(法人市町村民税と固定資産税)・国税(法人税と消費税及び地方消費税)
- ※支店及び営業所等が五所川原市内にある法人については、五所川原市の納税証明書(法人市民税と固定資産税)も添付すること。



みんなの健康教室

●12月24日(金) 13時～14時

市働く婦人の家・保健センター

◆テーマ

「おなかを切らない癌の治療」

◆講師 白生会胃腸病院

田村英嗣先生

◆主催

北五医師会・市民保健協議会

※前回お知らせした「みんなの健康教室」の講師とテーマは1月に変更となりました。

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

対象児	期日
4カ月健診	平成11年8月生まれ 1月11日(火)
1歳6カ月健診	平成10年7月生まれ 1月25日(火)
3歳健診	平成8年9月生まれ 1月20日(木)

※お願い

健診に来られなかった方は、はつらつ女性課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

母子の相談日

●1月5日(水)・1月19日(水)

10時～12時・13時～15時

市働く婦人の家・保健センター

※1月19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、電話で受付しています。

かんたん!健康レストラン開催

●12月24日(金) 9時30分～12時30分

市働く婦人の家 2階調理室

◆テーマ「コレステロールが気になる方へ 脂が少ないヘルシーケーキに挑戦!!」

◆申込締切 12月20日(月)先着30名

◆申込方法 電話受付

◆持参するもの エプロン、健康手帳(お持ちの方)、塩分測定を希望される方は、みそ汁(小瓶に入れて)と漬け物(2～3切れ)

◆料金 無料

◆担当 保健婦、栄養士

食生活改善推進員会 養成講座開催のお知らせ

食生活改善や健康づくり等の知識・技術に関することを40時間程度学びます。講座で得た知識を提供しながら、温かいボランティア活動をしていきますか。

●1月13日(木)、14日(金)、17日(月)、18日(火)、20日(木)、21日(金)、26日(水)、27日(木)の8日間を予定。

9時30分～15時

市働く婦人の家・保健センター

◆対象 講座をおおよそ受講できる方で、受講後もボランティア

として活動する意志のある方。

◆定員 30名

◆申込締切 12月24日(金)

◆申込方法 電話受付

※全課程を修了した方には修了証書が授与されます。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

献血のご案内

●12月24日(金) 10時～15時30分

エルムの街ショッピングセンター裏 職員用駐車場

●平成12年1月4日(火)

10時～15時30分

五所川原消防署前

〔成分献血の日〕

●平成12年1月6日(木)

9時30分～14時30分

市働く婦人の家・保健センター

※予約制になっておりますので、ご希望の方は12月26日(金)までにはつらつ女性課へご連絡ください。ようお願いいたします。

40歳以上の皆さんへ ミニドック(基本健康診査)

自分の健康を見直す良いチャンスです。市民総合健診を受けていない方は、是非ご利用ください。

◆対象者 40歳以上の市民

◆受診方法 市はつらつ女性課または実施医療機関窓口へ申し込

み、受診してください。

◆実施期間 4月1日～翌年3月31日に1回。(市民総合健診を受けた方は受診することはできません)

◆持参するもの 健康保険証、健康手帳(お持ちの方)

◆料金 500円(70歳以上の方、市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料です)

はつらつ女性課に申し込みました場合は、窓口で徴収します。医療機関に申し込みした場合は後日、当課より本人あてに納付書が送付され、金融機関で納付します。

◆実施医療機関

江渡内科医院、瀬川内科クリニック、小笠原内科医院、田辺胃腸科外科医院、兼平内科小児科医院、対馬内科小児科医院、川崎胃腸科内科医院、富田胃腸科内科医院、木村内科医院、都谷森小児科医院、櫛引クリニック、中村内科医院、健生五所川原診療所、永田小児科医院、佐藤仁外科胃腸科医院、増田病院、清水クリニク、三好診療所、白戸胃腸科外科医院、森田診療所、西北中央病院、森内科小児科医院、すわ胃腸科内科クリニック、中村整形外科病院、白生会胃腸病院、佐藤内科小児科医院

ちょっと気になる あの人の横顔

No.9



漬物名人「宝物は日記です」
今 サカエさん || 高野 ||

産業まつりで毎年自慢の料理を実演しておいしいと評判の今さんは、隠れた漬物名人です。今さんの漬物を食べた人はアドハダリするとか。自分で作った野菜を漬物にし、「こんなにおいしいのに売らないんですか」と人に聞かれるそうですが、本人いわく「商売にするとそれだけで1日が終わっちゃいそうで、それよりも食べた人においしいと言われる方がうれしい。大好きな踊りや地域の方との融和を大事にしたいので」と人なつっこく話してくれました。

平成6年には、NHK「きょうの料理」全国大会東日本代表として枝豆入りのごまおこわに挑戦。見事、「とっておきのご飯ものの部」で2000人の中から大賞を受賞しました。

そんな今さんも、最初から料理がうまかった訳ではなく、19歳で浪岡から嫁ぎ、いまの旦那さんと結婚。20人の大家族のご飯支度をしているうちに料理を作るのが好きになり、それが高じていろんな料理に挑戦しているとか。「私には宝物がありますから」という今さんの漬物の虎の巻は日記です。「昭和54年から日記をつけ、その中にはいつどのようにして漬物を漬けたとか、この漬物は塩が何%とかすべてメモし、一回失敗した料理は2度と失敗しないようにしています」と日々勉強の毎日だと教えられました。

だれに習ったのではなく見様見真似で努力して料理の名人になった今さんは、「旅行などに行ったり、近所の集まりなどがあると漬物をもっていき食べてもらい、人に喜んでもらえるのがうれしい」と話していました。

あなたも
作ってみませんか

No.62

テーマ

男性のための
料理教室

料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

みそ風味けんちん汁

材料 (4人分)

木綿豆腐 1/2丁
大根 160g
にんじん 80g
ごぼう 40g
干しいたけ 4枚
こんにゃく 60g
ねぎ 40g
みそ 大さじ2
だし汁 3カップ

醤油味でおなじみのけんちん汁をみそ味に仕上げました。野菜の摂取量が不足しがちな冬場に、保存のきく根菜を利用した具だくさん汁は、まさに生活の知恵。食物繊維は便通を整えます。



作り方

- ①大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうは洗って斜めに切り、あくを抜く。
- ②しいたけは戻して軸を除き、1枚を4つに切る。
- ③こんにゃくは1口大にちぎり、さっと茹でる。
- ④なべに野菜とだし汁を入れ、ふたをして野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤みそを溶き入れ、豆腐を手でくずしながら加え、一煮したら火を消して小口切りにしたねぎを入れる。

救急医療当番医

月/日	曜日	医療機関名	医療機関所在地	電話
12/23	木	佐藤仁外科胃腸科医院	五所川原市字田町120	35-6311
12/26	日	櫛引クリニック	五所川原市字鎌谷町75-1	33-1155
12/29	日	桂整形外科医院	五所川原市字弥生町16-1	34-3737
12/30	木	(医) 佑生会 佐藤内科小児科医院	五所川原市字弥生町4-2	35-4155
12/31	金	(医) 守生会 中村整形外科病院	五所川原市字一ツ谷160	34-3315

※注 1. 対応時間 9:00~17:00(電話で確認してから)。
2. その他、消防署(救急医院案内 ☎34-4999)で紹介します。

はつらつ女性課 内線237