

ごまがわら

広報



平成12年

2.1

No.944

人口と世帯

12月28日現在 ()内は前回は、男24,026(-4) 女26,784(-16) 計50,810(-20) 世帯18,235(-1)

活力ある元気なまちづくりを目指す 半島地域活性化優良事例表彰 「国土庁長官賞」本市が立佞武多で受賞



中山正暉国土庁長官に謝辞を述べる成田市長

国土庁などが主催する半島地域活性化優良事例表彰が1月18日、同庁で行われ、立佞武多の製作運行事業が高く評価された本市が、最優秀賞にあたる「国土庁長官賞」を受賞し、成田市長が中山正暉国土庁長官から表彰を受けました。

表彰式では、中山長官より「創意あふれる主体的な活動は全国の模範です」との祝辞を受け、受賞団体を代表し、成田市長は「今後とも立佞武多の活用で、市民が真に豊かさを実感できる活力ある元気なまちづくりを目指します」と謝辞を述べました。

二十歳のお祝い

行動に自覚と責任を持ちます

平成十二年成人式

成人の日の一月十日、ふるさと交流圏民センター・オルテンシアで成人式が行われ、対象者五百四十七人（男二百九十一人、女二百五十六人）のうち三百九十八人が出席し、あでやかな振り袖や羽織り袴の正装で旧友との再会を喜び近況を話し合うなどしてはたちの門出を祝いました。

サエラ&ダツチのミニコンサートの後、成田市長の式辞、前田清勝市議会議長からのお祝いの言葉を受けて、堀内幸紀さん、北沢聡野さんが二十歳の主張を発表しました。また、阿部育也教育委員長から新成人を代表して小野晴香さんに記念品が贈られました。



発表者 堀内幸紀さん

私がお祝い、この場に参加できるのも、今まで二十年間何不自由なく育ててもらった両親はじめ友人、地域の皆様の支援があったからこそぞだと思えます。

高校を卒業後、調理師の資格を生かし、弘前市内の和食料理店に就職し、親元を離れての一人暮らしで社会への一歩が始まりました。現実、厳しくそれまでの自分の甘さに気づき、またいろいろな

人達との出会いもあり別れもありました。仕事も思っていた以上につらく厳しく勤めて一年で仕事を辞めて実家へ帰りました。その時、親の有り難さが身にしみてわかつたような気がします。

年々、厳しくなる不況の中で仕事を見つけないという事は容易なことではありませんでした。職業安定所に通い求職活動をしていましたが、気持ちだけがあせり三ヶ月があつという間に過ぎ、両親から仕事を選んでいては職につけないと言われ、料理関係とはまったく違う仕事ですが安定所を通し市内の津軽鉄道で車掌として働くことができました。

当市においては、中心地の商店街が衰退しているように感じられますが、今注目を集めている立佞武多をぜひ五所川原市の観光の目玉として中心商店街活性化に役立てていけたらよいのではないかと思っています。私も微力ながら、お客様により良いサービスを提供することに、地域の活性化に役立っていきたいと思えます。

この成人式を境に自分の行動に自覚と責任を持ち、これからの人生をより素晴らしいものにするため、夢や希望を持ち続けたいと思えます。



発表者 北沢聡野さん

今まで私は、はたちという響きに憧れを持っていました。実際二十歳になってみると、自分の行動に責任を持っていなければならぬことを実感しています。

現在、私は学生生活を送っていますが、子どもが好きなので、大学を卒業したら先生になりたいと思っています。しかし、テストの大変さは何歳になっても変わらず、いつも落ち込んだりして

ある日、老人施設と養護施設に行く機会がありました。養護施設では、ダウン症の子や自閉症の子など心身に障害のある子ども達が社会に出ても普通に生活できるようにと、様々な体験学習をしていました。そこには、子ども達と共に活動したり、大声を出して叫ぶ子どもをなだめたりする先生の存在がありました。その姿が想像した以上に真剣で厳しさと優しさが感動しました。また、老人施設では、利用者たちと会話を

しながら話を聞いてあげることのできる喜び、それがいつの間にか、私の喜びに変わっていました。

これまで私は、自分のしていることが人に喜びを与えているとは思っていませんでした。このことで自信をちよつと持つことが出来ました。

今まで学んできたことは、私の夢である先生という立場になったときに、子どもたちにも伝えていきたいらいいなあと思います。

これから、大人の仲間入りをしますが、一人の人間として言葉や行動に責任をもって進んでいきたいと思えます。

僕の私を作ったねぶた すてきでしよう ねぶた製作講習会



ねぶた作りの後継者育成を目的に市民を対象にしたねぶた製作講習会が一月十一日から十四日までの四日間、旧三道会館で開催されました。

夏祭りで盛り上がった立佞武多に愛着をもってもらおうと今年初めて企画したもので、受講者は、慣れない手つきで苦労しながらもねぶたの面作りに市職員の指導を受けながら取り組み、最終日には見事な牛若丸の面が完成、それぞれ互いに見比べながら自慢の面を見せあっていました。

市では「市民が一人でも多く立佞武多製作に興味を持ってくれれば」と今後も講習会を行う予定です。

二〇〇〇年のワールドチャンピオンを目指して 読みと駆け引きの真剣勝負 ゴニンカン世界選手権大会

冬の名物イベントとして、市内はもとより県内外にまで定着した「第六回ゴニンカンランプ世界選手権大会」が、一月十六日、市民体育館で開催され、約九百人の腕自慢が熱戦を繰り広げました。

同大会は、五所川原商工会議所が地域の活性化につなげようと毎年主催しているもので、開会式では来賓として木村知事が「ゴニン

カンは五所川原の文化。地域に根ざしたこのゲームを子ども達にも伝えていきたいと思います」と挨拶、その後六人一組となって一回一時間の四回の合計得点で男女の各個人賞、団体賞が争われました。

また、会場ではTシャツや座布団などのゴニンカングッズが販売され、人気を集めていました。

- 〔入賞者紹介（敬称略）〕
- ◇個人の部 ①葛西勝儀（板柳） ②阿部信幸（五所川原） ③白戸真（藤崎）
 - ◇女性の部 ①藤田美耶子（今別） ②古川ちか子（木造） ③山谷真理子（木造）
 - ◇団体の部 ①豊成会（五所川原市） ②建設技術センター（五所川原市） ③姥薮（五所川原市）



「参加者で埋め尽くされた会場は、随所で笑い声や悔しがらる声があきわき起こっていました」



「座布団を囲んで車座になった参加者は、深い読みと駆け引きの心理戦を展開していました」

地域住民が集う場所 みなとコミュニティセンター が完成しました



湊集会所の老朽化に伴い、市営住宅建て替え工事とともに進められていた「みなとコミュニティセンター」の建設工事が十二月に完了しました。

同コミュニティセンターは、木造平屋建、床面積約二百四十四平方メートルで大研修室、小研修室を備え、地域住民の集会施設として、またコミュニティ活動の拠点として大いに活用されることになっています。

親子 凧づくり教室

手づくりのものを使って遊ぶ楽しさを味わってもらうため、一月十二日と十三日の二日間、中央公民館で親子凧づくり教室が開催されました。

弘前大学非常勤講師の尾崎四樓さんから指導を受けた五十七名の参加者は、色塗りでは各自が個性溢れる意匠を凝らし、また仕上げの紐付けでは長さをうまく調節できず悪戦苦闘する姿も見受けられました。どの親子も素晴らしい凧を作り上げ、子ども達は冬休みに「手づくり凧」と「親との楽しい時間」の二つの思い出を残したようです。



青年海外協力隊員の小野さん バヌアツから帰国 貴重な体験を市長に報告

国際協力事業団（JICA）の青年海外協力隊員として、南太平洋の島国バヌアツ共和国のペンテコスト島で二年間幼稚園教育の指導をしてきた小野久美子さん（三二・田町）が無事任務を終え一月十三日、成田市長を表敬訪問しました。



成田市長を表敬訪問した小野さん

活やのんびりやさんが多い現地人のペースに慣れるまで大変だったことや「勉強したいと思ってもいろいろな経済事情で勉強できないバヌアツの子どもたちに比べ日本の国は、チャンスがいろいろあり大変恵まれた国だなあ」と強く感じたことを述べていました。

成田市長は、「今回の経験を生かしこれからも頑張ってもらいたい」と激励しました。



ペンテコスト島の幼稚園
現地の先生(右)と小野さんと園児

ニュージーランド

から交換留学生 津軽弁を早く覚えたい



五所川原中央ロータリークラブ（尾崎淳一会長）創立二十周年記念事業交換留学生のケイト・ウエリマンさんが一月十三日に市長を表敬訪問しました。

同クラブで留学生を受け入れるのは三年ぶりです。五工高の電子工学科一年生に転入し一年間学びます。

ニュージーランドの高校で日本語を学んだケイトさんはかたことの日本語で「津軽弁を早く覚え友達を多く作りたい」と期待に胸を膨らませていました。

市民サロン

はこちらで用意しています

手編みサークル会員募集
☎(35)7056 島村

●2月9日より 毎週水曜日8時10時～12時 中央公民館
◆テーマ「キャラクターを編んでみましょう」
※詳しくは、お電話にてお問い合わせください。

青森大学・青森短期大学
夜間部学生(社会人)募集
夜間部事務局
☎0177(38)2001

外国人との風づくりと 凧あげ体験の会

国際交流市民の会
☎(33)8121

- 2月27日(日) 9時20分～15時 中央公民館
- ◆会費 1500円(材料費)
- ◆申込締切 2月18日(金)
- ◆申込方法 ハガキかファックスで中央公民館まで
- ◆定員 40名
- ◆持参するもの おにぎり(豚汁)

青森大学経営学部産業学科・青森短期大学商経科では、働きながら学ぶ社会人や一般の人達を対象として、夜間部学生を募集します。

◆本学の特色
・時代の要請に応え、実務・実践を重視
・電子メディアを活用し、生きた企業ノウハウ習得の場を提供
・多彩な講師陣による充実したユニークなカリキュラムで指導

◆選考方法 面接(3月末日まで願書を受付します)
※詳しくは、お電話にてお問い合わせください。

善意の花かご



♪どうもありがとうございました♪

- ◎養護老人ホームくるみ園へ
- ◎第一地区五所川原社会福祉協議会(成田善造代表)へ寄贈(正月用門松など)。
- ◎美しいきもの・京染みつわ(中島美津子代表)へ寄贈(衣類二万円程度)。
- ◎社会福祉協議会へ
- ◎青森ヤクルト販売株式会社五所川原営業所(大崎正人所長)へ四万円。

シ リ ー ス 介 護 保 険

一認定を受けたらケアプラン一 利用者の希望や状態に応じたサービス計画を作成します

「要介護」・「要支援」の認定を受けた方々が、ホームヘルプサービスやデイサービス、訪問介護といった「居宅介護・支援サービス」を利用する場合、あらかじめ「居宅介護・支援サービス計画（ケアプラン）」を市（保険者）へ届け出る必要があります。（ケアプランに基づくサービス給付は4月からとなります）

介護保険では、介護される本人やその家族の希望によりサービスを選択することができます。

適切なサービスを選択・決定し効率よく利用するために、「居宅介護支援事業者」の介護支援専門員（ケアマネージャー）に相談し、決められた「要介護度」に合わせてケアプランを無料で作成してもらうことができます。

市内の「指定居宅介護支援事業者」は下記のとおりですので、お気軽にご相談ください。



・指定居宅介護支援事業者一覧（指定見込みを含む）

事業所名	所在地	電話番号	備 考
五所川原市居宅介護支援事業所	岩木町12（市役所2階）	35-2111（274）	所管 民生部介護保険課
五所川原市在宅介護支援センター	布屋町41 市立西北中央病院3階	39-1515	市直営基幹型在宅介護支援センター
青山荘居宅介護支援事業所	金山字盛山42-8	35-5225	在宅介護支援センター併設 特別養護老人ホーム「青山荘」併設
あかね居宅介護支援センター	前田野目字長峰112-2	29-3532	在宅介護支援センター併設 特別養護老人ホーム「あかね荘」併設
祥光苑居宅介護支援事業所	沖飯詰字帯刀357-1	36-3300	在宅介護支援センター併設 特別養護老人ホーム「祥光苑」併設
白生会指定居宅介護支援事業所	金山字竹崎254	33-3102	在宅介護支援センター併設 老人保健施設「緑風苑」併設
さかえ居宅介護支援事業所	水野尾字懸樋222-3	38-3000	在宅介護支援センター併設 ケアハウス「ハルニレ」（平成12年3月1日開設）併設 ケアプラン作成2月1日より
指定居宅介護支援センター つしま	栄町22-18	35-8617	北五訪問看護ステーション併設
済生堂指定居宅介護支援事業所	新町41	35-2726	増田病院併設
健生訪問看護ステーション ひとつや	一ツ谷157-1	35-0567	健生五所川原診療所併設
アイリスケアセンター	新町58-2 東京海上火災ビル3階	38-1082	ホームヘルパーステーション併設
五所川原市社会福祉協議会	岩木町12	34-3494	

※（平成12年1月17日現在）

問い合わせ先 介護保険課 内線272・273

Information 2月お知らせ

チャイルドシートを 貸付します

環境対策課

内線2006

4月1日からのチャイルドシート着用の義務化にともない、市では貸付事業を実施いたします。

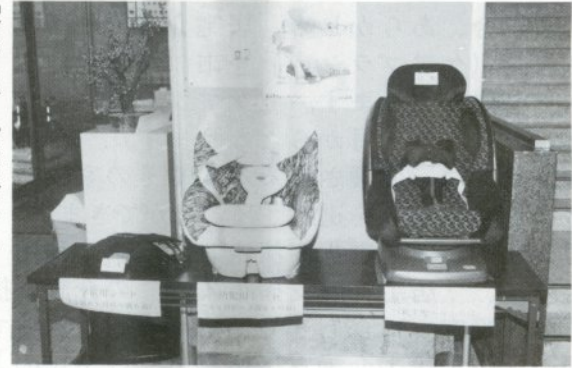
◇貸付対象者 市内に住所を有する満6歳未満の乳幼児の保護者若しくは養育者。また、普通自動車運転免許証を取得して、チャイルドシートを装着できる自動車を保有していること。

◇シートの種類(台数約600台)

- ・乳児用ベット&シート
- ・新生児〜9ヶ月位まで
- ・幼児用シート

9ヶ月位〜3歳6ヶ月位まで

・学童用シート
3歳6ヶ月位〜6歳まで



「右から、乳児用ベット&シート、幼児用シート、学童用シート」

◇貸付期間 貸付期間は、貸付の日から1年間とし、貸付の更新を認める。ただし、幼児が満6歳に達するまで。

◇貸付台数と使用料 貸付台数は1世帯につき1台、使用料は無料ですが、返納の際のクリーニング料等は自己負担とします。

◇申請受付期間 2月21日(月)まで

◇申請先 環境対策課

◇申請に必要なもの

運転免許証、住民票の写し又は保険証、車検証の写し、印鑑、申請書(申請書は環境対策課及

び各支所に備えてあります)
◇貸付の決定 希望者多数のときは、抽選となります。

こころの相談日

五所川原保健所予防課

☎(34)21108

次のようなお悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。

◇一般精神では

・ゆううつ・ノイローゼ気味

・家族や職場の人間関係など

〔一般精神保健福祉相談〕

●2月15日(火) 13時〜14時

五所川原保健所

◇相談担当 精神科医

介護保険制度説明会 を開催します

2月7日(月)から2月18日(金)に開催される「市民と語るリサイクル懇談会」の開催に併せ、市内25地区で介護保険制度説明会を開催します。

日程・会場は、下記表のとおりです。

4月1日から空きびん・ペットボトルのリサイクルが新たに開始!!

市民と語るリサイクル懇談会を開催します

リサイクル開始にあたり、新しい収集日程の説明とともに、皆さんからのご意見をお聞きするための懇談会を開催いたしますので、是非最寄りの会場へお越しく下さい。

問い合わせ先 環境対策課 内線231・233

◇日程表(各会場とも18時より)

月日	曜日	開催場所
2/7	月	高野文化センター コミュニティセンター七和 福山コミュニティ消防センター
2/8	火	コミュニティセンター長橋 中泉集会所 梅沢コミュニティセンター
2/9	水	吹畑コミュニティ消防センター コミュニティセンター松島 コミュニティセンター飯詰

2/10	木	十川集会所 コミュニティセンター中川 桜田集会所
2/14	月	毘沙門・長富コミュニティセンター 長富コミュニティ消防センター コミュニティセンター三好
2/15	火	高瀬集会所 小曲農村婦人の家 コミュニティセンター栄
2/16	水	五所川原市森の家(新宮団地) しきしまコミュニティセンター 中央コミュニティセンター
2/17	木	富士見コミュニティセンター 中央公民館 みなとコミュニティセンター
2/18	金	藻川コミュニティ消防センター

今月の行政相談日

市民課

内線202

●2月10日(木) 10時～12時

市役所1階相談室

◇担当相談委員 阿部昭雄さん

●2月24日(木) 13時～15時

市役所1階相談室

◇担当相談委員 濱田健司さん

赤十字社員増強社員増収運動にご協力を

日赤五所川原地区福祉事務所
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員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5000円以上
- ②銀色特別社員 毎年10000円以上
- ③金色特別社員 毎年30000円以上
- ④銀色有功章社員 20万円(3年払いでも可)
- ⑤金色有功章社員 50万円(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(血液を必要とする者の供給)
- 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)

立佞武多補修作業 ボランティア募集!

商工観光課 内線395
立佞武多製作所
☎(33)3540

現在、立佞武多「親子の旅立ち」の全面補修作業をおこなっています。市民の皆様には、1人でも多くのご協力をお願いいたします。

●2月1日～3月末まで(土・日・祝日を除く) 9時～17時

立佞武多製作所(旧市民文化会館)

※都合の良い日、時間で結構です。

◇作業内容 立佞武多の紙貼り及び色付け等、どなたでもできる簡単な作業です。道具は全てこちらで用意いたします。

パソコンによる求人情報 提供開始のお知らせ

ハローワーク五所川原
☎(34)3171

ハローワーク五所川原では、2月1日(火)からパソコンによる求人情報を提供することになりました。希望する条件などを自分で入力するだけで、簡単に求人事業所名・求人内容などがわかるシステムです。

お気軽にご利用ください。

新春お年玉クイズ 正解発表

新春お年玉クイズ「写真で振り返る五所川原市1999」にたくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。

クイズの正解は次のとおりです。

- 問1 ② 問2 ①
- 問3 ② 問4 ①
- 問5 ①

厳選なる抽選の結果、全問正解者の中から抽選で40名の方に「立佞武多テレホンカード」を、50名の方に「立佞武多カレンダー」をお送りいたしました。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

オルテンシア2月の催し物案内

ふるさと交流圏民センター TEL (33) 2111

	日	曜日	催し物	開演	入場料	日	曜日	催し物	開演	入場料
大ホール	6	日	名作子ども映画会 「11ぴきのねこ 今度はイカダで大冒険」	14:00	中学生以上 1,000円 小学生・幼児 900円	16	水	労務管理実務講習会	13:30	無料
	18	金	第24回おめでとう 新一年生とお母さんの集い 五所川原・北郡大会	13:00	整理券	19	土	五所川原市スポーツ賞・ 文化奨励賞表彰式	14:00	—
	4	金	五所川原おやこ劇場 アニメーション映画「ハッピーバースデー」試写会	19:00	関係者	20	日	必殺フォーク人コンサート	14:30	前売 900円 当日 990円
小ホール	13	日	ウィンターRCレース	10:30	無料	22	火	日専連五所川原会15周年イ ベント RABラジオ公開録音 「バラエティーコンサート」	19:00	整理券
	15	火	「青森県の道づくり」 シンポジウム	13:00	無料	26	土	平成11年度 五所川原幼稚園おゆうぎ会	13:00	無料
						27	日	ウィンターRCレース	10:30	無料

忘れないで申告してください

平成12年度 市・県民税の申告および相談について

市民の皆さん、平成12年度（平成11年分の所得）の市民税・県民税の申告時期（2月3日～3月15日）がまいりました。市では、市民サービスと税の正確を期するため申告がしやすいように各地区ごとに申告相談所を設けて、ご相談に応ずることにいたしております。どうぞお気軽においでください。

問い合わせ先 税務課 内線424・425

地区	月日	曜	対 象 区 域	時 間	相 談 会 場	電 話
三好	2・3	木	高瀬・鶴ヶ岡	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター三好	36-2014
	2・4	金	藻川	9:20～12:00 13:00～15:00	藻川コミュニティ消防センター	36-3120
中川	2・7	月	川山・種井	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター中川	36-2012
	2・8	火	沖飯詰・桜田・中泊	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター中川	36-2012
飯詰	2・9	水	橋上	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター飯詰	37-2141
	2・10	木	橋下	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター飯詰	
	2・14	月	下岩崎・飯詰全地区	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター飯詰	
七和	2・15	火	原子・俵元・羽野木沢	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター七和	29-2111
	2・16	水	高野・持子沢・前田野目	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター七和	
梅沢	2・17	木	梅田	9:20～12:00 13:00～15:00	梅沢コミュニティセンター	28-2111
	2・18	金	中泉	9:20～12:00 13:00～15:00	梅沢コミュニティセンター	
松島	2・21	月	吹畑・石岡(田園町含む)・漆川(十川町含む)	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター松島	34-2942
	2・22	火	一野坪・太刀打・米田	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター松島	
	2・23	水	水野尾・唐笠柳・金山	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター松島	
栄	2・24	木	みどり町1丁目～6丁目	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンターさかえ	35-1926
	2・25	金	みどり町7丁目～8丁目・姥范	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンターさかえ	
	2・28	月	稲実・七ツ館	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンターさかえ	
	2・29	火	広田	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンターさかえ	
毘沙門	3・1	水	毘沙門	9:20～12:00 13:00～15:00	毘沙門・長富コミュニティセンター	36-2013
	3・2	木	長富	9:20～12:00 13:00～15:00	長富コミュニティ消防センター	36-2852
長橋	3・3	金	福山・豊成・野里・戸沢	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター長橋	29-3111
	3・6	月	浅井・神山・松野木	9:20～12:00 13:00～15:00	コミュニティセンター長橋	
本	3・7	火	田町・鎌谷町・烏森・下り枝・八重菊・一ツ谷・布屋町・弥生町	9:10～12:00 13:00～15:00	コミュニティ防災センター(鎌谷町)	34-9501
	3・8	水	松島町・湊	9:10～12:00 13:00～15:00	コミュニティ防災センター(鎌谷町)	
	3・9	木	川端町・本町・東町・大町・旭町・上平井町・小曲・田川	9:10～12:00 13:00～15:00	中央コミュニティセンター(上平井町)	33-1532
	3・10	金	岩木町・中平井町・寺町・柏原町・錦町・幾島町・末広町・蘇鉄・芭蕉	9:10～12:00 13:00～15:00	中央コミュニティセンター(上平井町)	
庁	3・13	月	敷島町・雛田・下平井町・幾世森	9:10～12:00 13:00～15:00	しきしまコミュニティセンター(敷島町)	34-4503
	3・14	火	新宮町・新宮岡田・新宮松元・長橋橋元・若葉・長橋広野(1番～10番)	9:10～12:00 13:00～15:00	しきしまコミュニティセンター(敷島町)	
	3・15	水	栄町・平和町・蓮沼・不魚住・元町・新町・柳町・湊団地	9:10～12:00 13:00～15:00	富士見コミュニティセンター(蓮沼)	35-0294

※平成12年度市・県民税申告書は申告相談会場、税務課及び各支所に備え付けしてあります。



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10日(木)

種井集会所 10時30分～12時

●2月15日(火)

戸沢公民館 10時30分～12時

●2月24日(木)

コミュニケーションセンター梅沢 10時30分～12時

「保健センターでの 成人の相談日」

●2月9日(水)

10時～12時・13時～15時

働く婦人の家保健センター

「ミニドック実施医療機関 のお知らせ」

そうま泌尿器科クリニック(市内一ツ谷)が、ミニドック(基本健康診査)実施医療機関に加わりましたので、ご利用ください。

「みんなの健康教室」

●2月25日(金) 13時～14時

市保健センター 3階ホール

◇テーマ

「歯周病(歯槽膿漏症)」

◇講師 工藤歯科医院

工藤真裕先生

◇主催

北五医師会・市民保健協議会

「かんたん! 健康レストラン開催」

●2月25日(金) 9時30分～12時30分

働く婦人の家 2階 調理室

◇テーマ

「骨粗鬆症の予防 元気な歯と骨をめざす食事」

◇申込締切

2月21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)、ごはん

◇参加料 無料

「甘く見てはいけない インフルエンザ」

インフルエンザは普通の風邪とは全く違う病気で、40度近い高熱が出る、全身のだるさや筋肉関節痛など様々な症状が出ます。重症化すると、体力のない高齢者や乳幼児などでは生命にかかわりますので、特に注意が必要です。

「予防するために」

①外出時にうがい、手洗いをする。
②必要とき以外、人混みをさける。
③マスクをする。

④睡眠などの栄養をよく取り、栄養に気を配る。
⑤部屋を暖かくし、湿度を保つ。

⑥部屋の換気をする。
⑦インフルエンザの予防接種を受ける。

もし、インフルエンザにかかったら、水分を十分補給し、安静にして休養を取ってください。風邪とは軽く考えずに、早めに医師の診断を受けることも必要です。

各講座の日程・内容

	月日(曜日)	テーマ	講師	時間	場所
講	2/4(金)	入りやすい店売れる店の考え方	馬淵 哲恵 南條	15:00～17:10	商工会館
	2/18(金)	実践! 経営計画の策定	石原 秀登	13:00～17:20	
	2/25(金)	成功への鍵	相良 眞紀子	14:00～17:00	
演	3/3(金)	POP・ディスプレイの実践	常田 あきえ	15:00～17:00	
	3/17(金)	ビジネスに生かすスマイルパワー	福田 純子	15:00～16:45	
研修	3/9(木)	新社会人研修 (定員30名)	藤原 徳子 他	10:00～17:00	
	3/10(金)			9:00～12:00	
懇談会	3/17(金)	笑顔のフィナーレ		17:00～18:30	藤 吉 郎

◇受講料 無料 ◇定員 先着150名(一部講座を除く)
◇申込方法 氏名(会社名)、電話番号、ファックス番号、受講希望講座を明記のうえ、ファックスにて申し込んでください。
※詳しくはお電話にてお問い合わせください。

五所川原商人大学
「セミナー2000」開催
五所川原商工会議所 ☎(35)2121・FAX(35)2124

2体の人形が戦っているような
構図のねぶたが見てみたい

立佞武多にかける夢



齊藤忠大さん(23)

セツ館

今回は、昨年9月からずっと立佞武多の補修作業に参加している、市民ボランティアの齊藤忠大さんを紹介します。

実は、まだ立佞武多が運行されているのを実際に見たことがないという齊藤さんがボランティアに参加することになったのは「9月に五所川原に帰ってきて、広報で立佞武多補修作業のボランティア募集を見たこと」がきっかけです。「あんな大きなねぶたが、どんな構造になっているのか興味がありました。それと亡くなった父が、立佞武多の製作に携われなかったという事を聞いていましたから、父の代わりでもあるんです」。

「鬼が来た」の紙張り、ロウ引き、色付けなど東京ドームに向けた補修全般に携わった齊藤さんは「東京ドームで運行されている様子をテレビで見て、夏よりいいんじゃないかなと思いました(もちろん、僕以外の方々のお陰です)。自分が色付けしたところを見れて感慨深かったです」と語ります。そして今回は骨組みの勉強をするため、組みねぶた講習会に参加しました。

「骨組みを作るのは難しい。面を作るだけでもやっとでした」という齊藤さんは、「バランス的には困難だと思いますが、台座の上で2体の人形が戦っているような立佞武多を見てみたいです。自分の技量ではとても作ることは出来ませんが、今年の春からも時間の許す限りボランティアとして参加していきたいと思っています」と立佞武多にかける夢を語ってくれました。

将来の立佞武多を支える人材として、これからも頑張ってください。

あなたも
作ってみませんか

No.65

テーマ

食物繊維

たっぷりメニュー

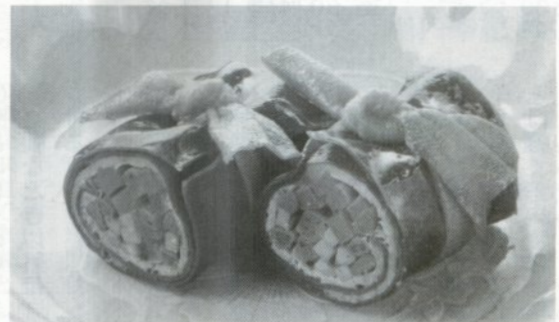
料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

五目昆布巻き

材料(1人分)
昆布・ごぼう 各10g
こんにゃく 各10g
にんじん・ぜんまい 各5g
豚もも肉(薄切り) 1枚
かんぴょう 20cm
a { 醤油・砂糖
酒 各大さじ1/2

食物繊維は体内で消化されないまま、腸内を移動していきます。このときに腸内の発ガン物質やコレステロールを吸着、排泄します。ごぼうと豚肉の組合せも、とてもおいしく好評です。



作り方

- ①昆布は乾いたふきんで汚れを落とし、水150ccに5分浸して引き上げる。つけ汁はとっておく。
- ②かんぴょうはさっと水洗いして絞る。野菜類は昆布の長さに合わせて切り、太めの千切りにする。こんにゃくはゆがいてから同様に切る。豚肉も昆布の長さに合わせて切る。
- ③昆布の横に置いて豚肉を乗せ、手前に野菜類とこんにゃくを置いて巻き込み、かんぴょうで2~3箇所しぼる。
- ④鍋に③を並べ、昆布のつけ汁とaを入れ、落としぶたをする。③に竹串が通るようになるまで30分ほど煮込む。

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
2/6	日	まつもと整形外科クリニック	五所川原市下り枝4-4	33-5413
2/11	金	(医)華峰会 富田胃腸科内科医院	五所川原市みどり町 4丁目128	34-3211
2/13	日	櫛引クリニック	五所川原市字鎌谷町75-1	33-1155

※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