

ごまがわら

広報



平成12年

シンボルマーク

2.15

No.945

人口と世帯

1月31日現在 ()内は前回比、男24,013(-13) 女26,770(-14) 計50,783(-27) 世帯18,223(-2)



— 立春 — 快晴の雪景色を走る

津軽鉄道 旧正年越ストーブ列車

今年十一月に、開業七十周年を迎える津軽鉄道(三和満社長)恒例の旧正年越ストーブ列車が、旧正月の前日、二月四日の立春の日に運行されました。

五所川原—中里間を運行した同列車の車内には、五穀豊穡と家内安全を祈願するミズキの枝に小餅をついた「メダマ木」が飾られ、乗客らはストーブで焼いたスルメや津軽平野の雪景色を「サカナ」に酒を酌み交わし、旧正月を祝っていました。

時代とともに
忘れられつつある
旧正月の思い出を
語り合う



健康に気をつけて家族のもとに

笑顔で帰ってきてください

二月一日と二日の二日間、県外で働く出稼ぎ者の方々が無事帰るに助けられているのか職場環境を確かめ、また、健康に気をつけて働かれるよう激励するため、成田市長が関東地方の事業所三カ所を訪問しました。
今回は、その様子を市職員の行動記録で紹介いたします。

二月一日

火曜日

石川建設にて



最初の訪問先、埼玉県吹上町には午後六時頃到着しました。
石川春吉社長、石川和正専務をはじめ、梅田の福井富衛さん、他七名の皆さんが「よく来てくれた」と笑顔で迎えてくれたので安心しました。その中で市長と同姓同名の板柳町の成田さんが自己紹介した時には大爆笑が起こり、打ち解けた雰囲気の中、故郷の話で盛り上がり、あつという間に時間が過ぎていきました。
石川建設には、三十年も出稼ぎに来ている方もおり、吹上町では皆さん顔なじみになっているとのことでした。福井さん達が石川専務と話している様子を見ると、家族的な感じを受け、私たちも安心しました。

二月二日

水曜日

文理にて



埼玉県戸田市は、新宿駅から車で二十分の所にありました。
私達は皆さんの昼休みに着き、事務所裏の社宅で渋谷所長はじめ藻川の川浪勝次さん、他十三名の皆さんを迎えてくれました。
話が和むにつれ、農業の先行きに不安を持ち、冬場地元の仕事がないことから出稼ぎに頼らなければならぬ状況が語られ、市長も企業誘致に尽力することを約束していました。
文理では、学生参考書の出版が

主な業務であり、冬期間が忙しく会社としては、良いサイクルで出稼ぎ者に来ていただいているとのことでした。

最後に会社の前で記念写真を撮影し、皆さんと渋谷所長が見送る中、次の訪問先へ向かいました。

富士交通

研究所にて



次の訪問先、富士交通研究所では、勤務時間及び作業場所のサイクルの關係上、当市出身の従業員が八名いる中で、福山の工藤馨さん、他二名の方にだけ会うことができました。

立佞武多や郷里の話で皆さんの笑い声が絶えず、総務部次長の確井輝善さんは「昨年東京ドーム

訪問を終えて

訪問先では、生活環境も良く、会社の方も良い人ばかりで、当市からの出稼ぎ者を信頼してくれ、皆さんが明るく元気に働いていました。しかし、郷里に残してきた家族を思う心、故郷を懐かしむ心もお話の中で感じられました。
出稼ぎ者数は年々減少していますが、当市は他の市町村に比べ、まだ出稼ぎ者の比率は高いのが現状です。出稼ぎを解消するためには、就労機会の確保、そしてそれを支える産業づくりが大きな課題となっております。

市としては、今後とも企業誘致に積極的に取り組むとともに地場産業、地場企業の育成におお一層努め市内の雇用拡大を図ります。

今年の夏祭りも盛り上げよう

立佞武多新年会

市と立佞武多をつくる会（平山誠敏会長）主催の立佞武多新年会が一月三十一日、ホテルサンルート五所川原で行われ、立佞武多製作、運行功労団体等に感謝状が贈られました。

関係者約二百五十人が出席した新年会で成田市長は、「多くの市民のご協力により盛り上げていただいた立佞武多をまち活性化の起爆剤にしたい」とあいさつ、平山会長が「立佞武多を西北地方の祭りに育てて行きたい」と抱負を述べていました。

感謝状を贈られた団体及び個人は次の方々です。（順不同敬称略）

- ・五所川原警察署
- ・五所川原土木事務所
- ・東北電力(株)五所川原営業所
- ・JR東日本五所川原駅
- ・NTT東日本五所川原支店
- ・(株)ユアテック五所川原営業所
- ・みちのくコカ・コーラボトリング(株)五所川原営業所
- ・五所川原ねぶた囃子保存会
- ・立佞武多ハネト同好会
- ・北川清榮
- ・宮崎清市
- ・竹内建設
- ・(有)みちのく管機
- ・東北建設コンサルタント(株)
- ・(株)三興測量
- ・特別養護老人ホームあかね荘
- ・西北土木(株)
- ・(株)坂本光組
- ・(有)秀建築設計事務所
- ・浩和医院
- ・荏原エンジニアリング
- ・サービス(株)
- ・(株)小枝設備工業

立佞武多も出演します 藤田まことさん表敬訪問



舞台や映画でおなじみの藤田まことさんが一月二十五日、市役所を訪れ市長を表敬訪問しました。

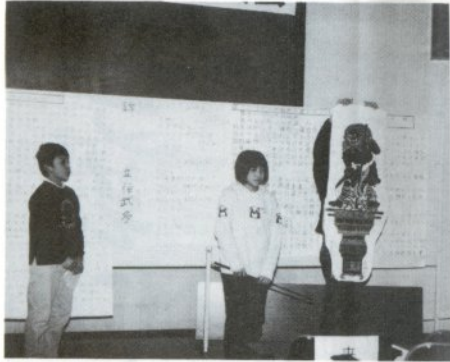
藤田さんは、テレビドラマロケのため来五、十三湖や音治郎温泉で撮影した様子を語った後、成田市長に「今回のドラマは、立佞武多も写ります。私は、スケジュールの都合でこれなかったけれど、今年の祭りにはぜひとも来て見てみたいですね」と話していました。吹雪の中での撮影に成田市長は「暖かい鍋でもつつついで、風邪をひかないように気をつけてください」と労をねぎらいました。同ドラマは、ABA、四月十五日、二十一時からの土曜ワイド劇場で放映される予定です。

発想を生かして 研究心を高めよう

児童生徒自由研究発表会

教育委員会が主催する市内児童生徒自由研究発表会が、二月二日、中央公民館で開催されました。同発表会は児童・生徒の発想を生かし、個性を伸ばしていくことを目的に毎年開催しているもので、今年も七小学校と一中学校から三十四名が参加。大人が日頃見落としがちな点に着目したテーマを取り上げ、日頃の研究成果を元氣良く発表していました。

このうち、中央小六年生の五名が発表した「祇園祭と立佞武多」（左写真）では、二つの祭りを比較し、最後に「立佞武多は大切な文化として続けていきたい」と、地元の伝統を再確認していました。



心機一転 飛躍の 一歩を踏み出すために 合同除厄祈願祭

合同除厄祈願祭

二月六日、プラザマリニュー五所川原において平成十二年度市合同除厄祈願祭が行われ、今年大厄を迎える男性九十八名、女性九十名が身も心もはらい清めて、末永い幸せと健康を祈願しました。

数え年で四十二歳になる男性と三十三歳になる女性の参加者は、神事に合わせ人形（ひとかた）に罪やけがれを移し身を清め、また祭事後には参加者を代表して藤田勝弘実行委員長が「社会的地位があることを自覚し、意を強くして地域で活躍しましょう」と挨拶し、参加者の今後の飛躍を誓っていました。



健康づくりの担い手として
新たに二十七名を
食生活改善推進員に委嘱

正しい知識と技術を持ち、食生活の改善をはじめ、地域の健康づくりの担い手として活動する食生活改善推進員に、新たに二十七名が加わりました。

一月二十七日、働く婦人の家で行われた委嘱状交付式では、八日間の講座を受講した二十七名に成田市長より委嘱状が手渡され、受講者を代表して阿部京子さんが「養成講座で学んだことを地域のために役立てていきたい」と活動への決意を表していました。

これで食生活改善推進員は昨年四月一日に任命された百十八名と合わせ、百四十五名となります。



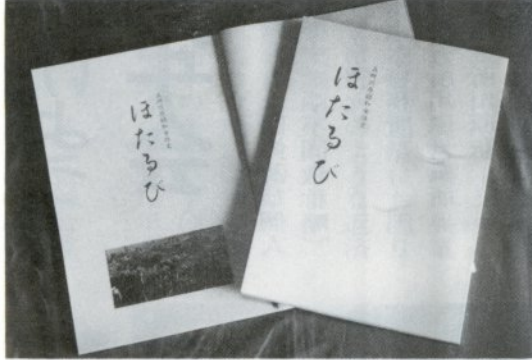
地域の防犯・交通安全等に貢献した
個人、団体に感謝状が贈られました

長年、地域の防犯や交通安全運動に、また諸警察活動の推進に協力してきた管内の個人、団体に対し、五所川原警察署（齋藤嘉弘署長）より感謝状が贈呈されました。

市内在住の個人、団体で感謝状を贈られた方々は次のとおりです。

- 【警察協力団体】（順不同）
- ・医療法人白生会 胃腸病院
 - ・五所川原地区交通指導隊
 - ・株式会社 五所川原中央自動車学校
 - ・五所川原街づくり株式会社
 - ・有限会社 津軽車輛サービス
- （順不同、敬称略）
- ・阿北 博 阿部 勝男
 - ・小田桐しな 角田 保
 - ・工藤 真裕 古川 貞治
 - ・齋藤 昭洋 笹森 祐二
 - ・須藤 勇二 高橋 恵子
 - ・高谷 博昭 田中 繁彦
 - ・田中 節雄 田中 巴
 - ・千田 光則 対馬 昭幸
 - ・鶴谷 正一 寺田 和子
 - ・成田 博也 成田 保久
 - ・野村 タカ 畠山 三郎
 - ・水島 勲 百田 行雅

五所川原昭和女性史
「ほたるび」が発刊されました



先達女性の生き方を辿ってみることで、次世代への新たな展望を切り開こうという趣旨のもと、この度、五所川原昭和女性史を発刊いたしました。

- ◇体裁 A4判 100ページ
- ◇定価 1,000円（税込み）
- ◇販売先 働く婦人の家
- 電話 35-8898

文芸ごじよがわら

『津軽アスナロ短歌会』 短歌

さんざめく駅舎の灯りの下に佇ち吾を待つ吾娘の片側の陰
赤坂 千賀子

古里の浜辺に立ちて松籟を聞けば懐かし苗木植えし頃
浜山 てい

目を病みて春の仕事につのる不安亡母の忌の夢吉と出でたり
平田 京子

雪晴れてこころ明るくなりし朝白きわが髪を時かけて梳く
開米 藤枝

岩木嶺の裳裾に沈む太陽の雪野を染めて赤々と燃ゆ
三上 きよみ

大粒の霰降り居る日の中を鉢のさざんか咲き始む
山中 美智子

救急車は車輪の後も消し去りて吹雪をまき去りゆきたり
大沢 頼枝

冬木立の間に野晒しの観音像風の中なるうすぎぬの胸
野呂 富枝

それぞれの孤独さらしし雪の日の茶房にしんしん燃えてる椿
山谷 久子

つよき歌詠まむと夜々杜甫読めり小さき文字にまなこ疲れて
大沢 寿夫

シ リ ー ス 介 護 保 険

— ケアプランが必要なのはなぜ? —

ケアプランの提出がないと、サービスの総額(10割)を一旦負担しなければなりません

介護保険の居宅サービスを受ける場合、要介護度（6段階）ごとに1ヶ月当たりの支給限度額が決められています。（下の表をご覧ください）

居宅サービスを利用する方は、この6段階のレベルに合わせて、いつ、だれに、どこで、何を援助してもらうか、また、それらの援助が利用者の日常にどのような影響・効果を期待できるのか明確にしておく必要があります。そして、あらかじめこの計画（ケアプラン）を立てることにより、1ヶ月のサービス利用の総額や定率の自己負担額も分かり、円滑かつ適正な保険給付が受けられることとなります。

介護保険は、基本的にサービス総額の1割を負担することになっていますが、ケアプランを作成しないでサービスを受けた場合は、受けたサービスの総額（10割分）を一旦負担しなければなりません。（当該10割分の領収書を市へ提示すると、審査のうえ、支給限度額の範囲内で認められる金額の9割分を償還します）

ケアプランは自分で作成することもできますが、適切なサービスを選択・決定し効率よく利用するため、「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）に依頼すれば、決められた「要介護度」に合わせ「居宅介護・支援サービス計画（ケアプラン）」を無料で作成してもらえますので、ご利用ください。

また、ご自分のケアプランを作成する「居宅介護支援事業者」がお決まりでしたら、「居宅介護サービス計画作成依頼（変更）届出書」を介護保険課へお早めにご提出ください。（届出用紙は、介護保険課か各居宅介護支援業者にあります）

※ 市内の「指定居宅介護支援事業者」については、広報ごしよがわら2月1日号をご覧ください。

◇在宅サービスの支給限度額とサービス利用の目安

要介護度	支給限度額 (自己負担額)	サービス利用の目安
要 支 援	61,500円 (6,150円)	週2回の日帰りで通うサービスを利用できる
要介護1	165,800円 (16,580円)	毎日、訪問介護など何らかのサービスを利用できる
要介護2	194,800円 (19,480円)	週3回の日帰りで通うサービスを含め、毎日何らかのサービスを利用できる
要介護3	267,500円 (26,750円)	夜間（早朝）の訪問介護を含め、1日2回のサービスを利用できる
要介護4	306,000円 (30,600円)	夜間（早朝）の訪問介護を含め、1日2～3回のサービスを利用できる
要介護5	358,000円 (35,830円)	夜間（早朝）の訪問介護を含め、1日3～4回程度のサービスを利用できる

問い合わせ先 介護保険課 内線272・273

Information 2月お知せ

5000円を限度とします。

◇出願方法

募集要項ならびに奨学生願書は学校（在学学校又は出身校）へ送付しておりますので、学校を経由して出願してください。
※出願資格、返還期間等については、広報1月1日号をご覧ください。

国民年金の保険料は

全額社会保険料控除の対象になります

国民年金課 内線2111、2113

確定申告の時期が近づいてきました。昨年中に納められた保険料は「社会保険料控除」として全額が所得から控除されます。

申告できるのは、平成11年分の保険料だけでなく、過去に未納になっていた保険料を納めた場合など、平成11年中に納めた全部の額です。なお、世帯主の保険料だけでなく、家族の分として納めた保険料も控除の対象になります。

《平成11年の保険料額》

◇定額保険料（1月～12月）
月額1万3300円×12月

◇付加保険料（1月～12月）
月額1万3700円×12月

※15万9600円
※16万4400円

事務局 教育委員会学校教育課
内線552

奨学生募集

●募集期間 2月21日(月)まで

◇募集人員

・大学等奨学生 15人程度
・高等学校奨学生 15人程度

◇貸与金額

・大学等 国公立、私立ともに入学金として60万円を限度とする。

・高等学校 国公立、私立ともに入学金及び授業料相当額。ただし、授業料については月額1万

国際スピーチコンテスト

開催のお知らせ

財青森県国際交流協会

☎0177(35)2249

財青森県国際交流協会では、本

県の草の根レベルの国際協力を促進することを目的に「あなたの地球物語」と題し、国際スピーチコンテストを開催いたします。

●2月27日(日) 10時～15時30分

県民福祉プラザ（青森市中央3丁目）☎0177(77)9191

◇内容

・スピーチ発表（8～10名）

・青年海外協力隊員体験談

「わたしのネパール物語」

寺井泰子さん（八戸市出身）

・ワークショップ

「わたしとあなたの地球物語」

講師 川村宏義さん

悪質商法などで困っている方はいませんか

青森県消費生活センター

☎0177(22)3338

商工観光課 内線394

県の消費生活相談員が消費生活に関する苦情相談に応じます。

プライバシーは厳守いたしますので、安心してご相談ください。当日は電話での受付もいたします。

●毎月第3木曜日 10時～15時

（今月は2月17日）

産経会館5階 B会議室

◇実施日相談電話

☎(35)2111 内線584

◇相談料 無料

〔悪質商法の例〕

◎展示会商法

ホテルなどの展示会場に招待して、セールスが何人かで取り巻き高額な宝石や着物・毛皮などを売りつけます。

見るだけ、話を聞かされたのつもりが、だんだん帰りにくくなったり、買ってしまうことになりがちです。

ガソリン等の取り扱いについて

五所川原消防本部 ☎(35)2019

先般、静岡県の民家で保管していたガソリンをストーブの近くで小分けしていたところ、ストーブの火に引火し、7名が死亡する火災が発生しました。

火災予防上、次のことに留意しガソリン、灯油等を取り扱ってください。

①ガソリンは金属製の携行缶、灯油は専用のポリ容器に保管し、蓋のないものや破損しているものは使用しないこと。

②ガソリン、灯油等を取り扱う場合は、くわえたばこ、ストーブの近く等火気のある場所では行わないこと。

③石油ストーブへ灯油を給油する時は、火を消してから行うこと。

④除雪機等へのガソリンの給油はエンジンを停止して、別の容器へ小分けせず、携行缶から直接すること。

ガソリンは灯油等と比べて常温でも遠方の火気により引火する可能性が極めて高く、蒸発したガスが床に漂って部屋に広がり、たばこやストーブの火だけでなく、冷蔵庫や洗濯機を運転している時に発生する火花でも発火することがあります。

また、服がすれ合うときの静電気で引火する恐れがあるので、取り扱いには十分注意してください。

今春学校を卒業の皆さんへ 地元就職者激励大会

五所川原地区雇用対策協議会 ☎(35)2570

●3月7日(火) 10時～13時

ホテルサンルート五所川原
◇内容 激励のことば、社会で役立つ講演、グルメ食べ放題、お楽しみラッキー抽選会

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。

●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。

事例発表会と交流会に 参加しませんか

ファミリーサポートセンター

☎(35)8898

●3月8日(水) 9時30分～12時 働く婦人の家・保健センター

◇内容
①事例発表「活動から考えよう子育てのあり方」
・発表者

提供会員、依頼会員 各1名

②交流会「みんなでのしくリズムあそび」

・講師 まつしま団地保育園
主任保育士 秋田谷ちづるさん
※事例発表の間は託児もいたします。3月6日(月)までにお申し込みください。(子どもも一緒にリズムあそびに参加します)

〔会員募集〕

センターでは、子育ての支援をしてほしい方と子育て支援をした方を随時募集しています。詳しくは、センターまでお問い合わせください。

3月1日から定期借家 制度が施行されます

定期借家契約とは、期間の満了時に契約が確定的に終了する新しい賃貸借契約です。今回の法律の成立にともなって「借地借家法」の一部が改正され、従来の正当な事由による更新拒絶・解約の制限のある借家契約のほか、定期借家契約という新たな契約の形が加わりました。この借地借家法の一部改正は3月1日から施行されます。契約は必ず公正証書などの書面による、予め契約内容を契約書とは別に書面により説明を受ける等のポイントがあります。詳しくは、国、県などの担当窓口までお問い合わせください。

ご存じですか?

「家庭の日」と「ノー行事デー」

青森県では、毎月第3日曜日を「家庭の日」とし、5月の第3日曜日を「ノー行事デー」とする要綱を定めました。

【家庭の日】

家庭は、夫婦・親子が愛情と信頼の絆で結ばれ、子どもが安心して成長していける「ぬくもりのある生活の場」です。

近年、児童虐待や家庭内不和などが問題となっています。家庭を改めて認識する必要がありますことから、毎月第3日曜日を「家庭の日」としました。

大人がもつと子どもに接する時間を持つよう心がければ、子どもも変わってきます。家庭の日には家庭づくりについて、家庭内で考え、話し合い、楽しみ合い、協力し合いましょう。

【ノー行事デー】

県民が家庭で過ごす時間を充実させるために、年1回、県がいつさいの行事を行わない日として、5月の第3日曜日を「ノー行事デー」としました。

家庭のこと、家族のことだけのために過ごす1日にして、ぬくもりある家庭づくりを進めましょう。

交通災害共済に

家族そろって加入しましょう

環境対策課 内線206

交通災害共済は、交通事故により災害を受けられた方々を救済するための制度です。

今年から幼稚園・保育園・小中学校で実施していましたが加入募集はいたしませんので、児童生徒も含めて町内会等の団体又は各世帯ごとに家族そろって交通災害共済にご加入くださるようお願いいたします。

- ◇共済会費 1人年間350円
- ◇共済期間 平成12年4月1日～平成13年3月31日
- ◇加入受付 2月15日より予約加入受付開始
- ◇受付場所 環境対策課及び支所窓口、町内会等の団体などで加入を受け付けております。

◇事故にあった時支払われる金額

(通院等の治療に実際に要した日数による)

災害の程度	等級	金額
死亡した場合	1	1,000,000円
実治療日数 180日以上で	入院180日以上を含む	150,000
	入院90日以上 180日未満を含む	130,000
	入院90日未満又は 入院なきものを含む	110,000
実治療日数 90日以上 180日未満で	入院90日以上を含む	80,000
	入院90日未満又は 入院なきものを含む	60,000
実治療日数60日以上90日未満	7	45,000
実治療日数30日以上60日未満	8	35,000
実治療日数10日以上30日未満	9	25,000
実治療日数10日未満	10	15,000

津軽の空に全国各地の凧が舞う
第6回 五所川原全国凧揚げ大会

商工観光課内 (株)五所川原市
 観光協会事務局 内線392

〔凧揚げ大会前夜祭〕

日本全国の凧の会の皆さんとの交流パーティーです。アトラクションとして、ねぶた囃子の他、珍しい全国の凧のオークションなどが行われます。

●3月11日(土) 18時

サンライズプラザ青陽園

◆参加料 1人 3500円

(小学生以下 1000円)

◆参加申込 事務局にて随時受付しております。当日会場でも受付できます。

〔凧揚げ大会〕

●3月12日(日) 9時30分

岩木川河川公園

◆競技種目

- ・Aクラス：子どもの部(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
- ・Dクラス：津軽凧高校生・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 見栄え(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 各クラスごと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

・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25日(金)までにお申し込みください。

当日会場でも受付できます。

住宅金融公庫
からのお知らせ

住宅金融公庫東北支店

☎022(227)5003

住宅金融公庫の住宅ローンをご返済中で、最近の不況に伴う失業や収入の減収などで返済にお困りの方に対しては、次のような返済方法の変更を実施しております。

- ・返済期間の延長(最長10年)
- ・元金据置期間の設定(最長3年)
- ・元金据置期間中の金利引下げ

お取り扱い期間は、平成13年3月末までです。

詳細については、住宅金融公庫東北支店またはご返済中の金融機関へお問い合わせください。

近世古文書解説

講習会

教育委員会

生涯学習課 内線555

●2月27日(日) 13時30分

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 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します。

◆主催 教育委員会

中央公民館みんなの
ギャラリー展示紹介

中央公民館

☎(35)6056

●2月14日(月)～2月27日(日)

中央公民館2・3階ギャラリー

◆内容 「津軽凧展示会」

五所川原津軽凧連合会による、冬の風物詩「津軽凧」の展示会。◎「みんなのギャラリー」展示希望の方は、お気軽に中央公民館までお申し込みください。

市民サロン

五所川原晩香会

会員募集

☎(29)3008・石岡

あなたも会員になって、今年の秋に大輪菊の花を咲かせてみませんか。初歩から咲くまでをご指導いたします。

当会では、新会員の方に苗を準備しております。お早めにご連絡ください。

◆年会費 3000円

第7回 スプリングスキー
フェスティバル
in MANGAMI
参加者募集

五所川原スキークラブ事務局

☎(34)8822 (山田電気)

MANGAMIスキー場運営委員会事務局

☎090(266)55501 (斉藤)

●3月12日(日)

MANGAMIスキー場(馬ノ神山)

◆申込締切 2月29日(火)厳守

◆種目 スキー大回転自己申告レースとタイムレース、そりこトライアル、スノーボードパラレル、健康ウォーク歩くスキー

※参加者には、馬ノ神汁を無料サービスいたします。

料理教室「200ボルト
フッキング」参加者募集

東北電力(株)五所川原営業所

お客さまサービス課

☎(35)2151

●3月1日(水)・2日(木)

10時～13時

東北電力(株)五所川原営業所

2階 電化教室

※両日とも内容は同じです。

◆募集人員 両日とも15名

※定員になり次第締め切ります。

◆申込方法 2月23日(水)までに、電話にてお申し込みください。

◆教材費 500円

◆持参するもの エプロン

マイホーム資金は
年金住宅融資で!

(株)青森県厚生年金勤労者住宅協会

☎0177(73)2077

- ◆申し込みできる方 厚生年金保険に3年以上加入している方
- ◆使いみち 住宅の新築や購入、リフォーム資金
- ◆受付期間 3月10日(金)まで
- ◆融資利率 年2.88%



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25日(金) 13時～14時30分
野里集会所

●2月28日(月) 11時30分～13時
コミュニティセンター七和

●2月29日(火) 11時～12時
共栄集会所

●3月2日(木) 13時～14時30分
水野尾コミュニティ
消防センター

●3月2日(木) 11時～12時30分
俵元農産物加工センター

●3月3日(金) 11時～12時
高野文化センター

●3月6日(月) 9時30分～12時
錦町集会所

●3月6日(月) 13時～14時30分
若山公民館分館

●3月8日(水) 11時30分～12時30分
コミュニティハウス原子

禁煙を考えたことのある方に朗報! 禁煙教室のご案内



県内で活躍中の石川先生をお迎えし、禁煙方法や禁煙グッズ等を紹介いたします。あなたとたばこの新しい関係が、きっと見つかります。

●2月26日(土) 14時～16時
働く婦人の家・保健センター

◇対象 たばこをやめたいと思う
ならどなたでも(定員20名)

◇内容

・講話「喫煙と健康―たばこにサヨナラ環境をつくろう―」
・講師 あおもり協立病院
内科医 石川はじめ先生

◇申込締切 2月22日(火)

◇申込方法 電話受付

すくすく健診

●受付 12時30分～12時45分
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10月生まれ	3月7日(火)
1歳6カ月健診	平成10年9月生まれ	3月21日(火)
3歳健診	平成8年11月生まれ	3月16日(木)

※お願い 健診にこられなかった方は、はつらつ女性課までご連絡ください。病氣治療中のお子

さんは、翌月の健診を受けることが出来ます。

すこやか発達相談

母と子の相談日

●3月1日(水)・3月15日(水)
10時～12時・13時～15時
働く婦人の家・保健センター

※3月15日の午後は電話予約となっております。

◇内容

各月齢での成長、発達、育児、遊び、栄養(離乳食等)相談

おなかの赤ちゃんを楽しむ マタニティ教室参加者募集

安産を願っているあなた、安産の秘訣と一緒に学んでみませんか。妊婦さんはもちろん、お父さん、ご家族の方も大歓迎です。

●3月10日(金) 18時30分～20時
働く婦人の家・保健センター

◇内容 「安産のための妊娠中の過ごし方」

◇講師 西北中央病院産婦人科
科長 松本貴先生

◇料金 無料

◇定員 30名

◇申込締切 3月3日(金)

◇申込方法 電話受付

◇共催 五所川原市民保健協議会

歯を大切にしたいあなたへ
わっ歯歯コーナー



お子さんから大人の方まで大歓迎。妊婦の方は特設コーナーがありますので、母子手帳をご持参ください。

●3月5日(日) 10時～15時
エルムの街ショッピングセンター1階 エルム広場

◇内容 歯の診察、歯の染め出し体験、歯磨き指導、歯間ブラシ・デンタルフロスの正しい使い方について他、盛りだくさんの内容です。また、いろいろな「お口の疑問、悩み等」相談にも応じます。

◇参加料 無料

※当日、利用いただいた先着200名の方に、歯ブラシをプレゼントいたします。

●2月22日(火) 10時～15時
五所川原合同庁舎前
(エルムの街内)

献血のご案内

●2月22日(火) 10時～15時
五所川原合同庁舎前
(エルムの街内)

ちょっと気になる あの人の横顔

No.11



木村 千ヨさん(75)

|| 姥 范 ||

温故知新

先人達の力強い足跡から
幸せな街づくりの知恵を

昭和の激動期を生き抜き、豊かな文化、歴史、そして暮らしを支える大きな力となった女性達の力強い足跡を伝えるため、五所川原昭和女性史『ほたるび』が発刊されました。今回は編集委員長として尽力された木村千ヨさんから、本の紹介もかねてお話を伺います。

「構想から約1年半、編集委員並びに協力者の方々の献身的な努力、周囲の方々の支えによりどうか発刊することができました」という木村さんが、編集の際にもっとも伝えたいと思っていたのは、人と人とのつながりの大切さです。「私達は周囲に支えられながら生きている。現在の私達が先人の偉業の上にたっていることもそれと同じことです。昭和という時代、けなげにも強くたくましく生きた女性の時代背景や、それにまつわる生活の様子等、途絶えがちな記憶をつないでおきたい、後世に残したいとの願いがあって、この本を作りました」。

そんな木村さん達が作った本書には『ほたるび』という題がつけられました。「中国の故事に貧乏で油が買えず、蛍をたくさん集めて読書をしたというお話があります。先人達の苦労はまさにそれです。戦時中の物資欠乏の時でも、努力を重ね知恵を絞り、地域で助け合って生きてきました。現代の私達も、こうした不易なるもの（変わってはいけないもの）を大切に、時代にあったものを取り入れて融合したところに「真」の価値が高いものが生まれるのだと思うのです。「真」は「信」であり「新」であらねばならない。そして、一人ひとり弱き光（力）でも、人々の心がつながり手を携え合えば、その光（力）はきっと未来を輝かしく照らし出すことと信じている。編集委員達のそんな願いが込められているんです」と語る木村さん。

現代を生きるための知恵が詰まった本書を皆さんも是非ご購入ください。

あなたも
作ってみませんか

No.66

テーマ

生活習慣病の
予防

料理紹介

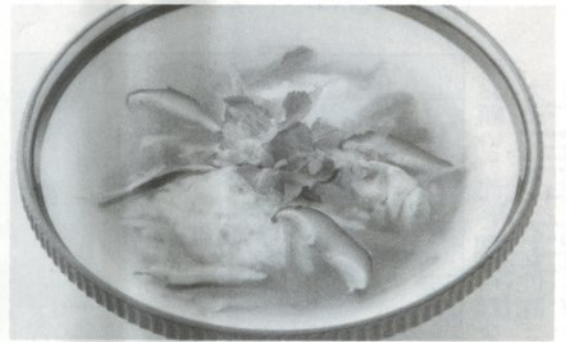
五所川原市食生活改善推進委員会

長芋のおとし汁

材料（4人分）

長芋 200g
片栗粉 大さじ6
小麦粉 大さじ2
鶏もも肉 1/2枚
ごぼう・青ねぎ・にんじん 1/2本
干椎茸 4枚
だし汁 4カップ
酒 大さじ2
塩・醤油 小さじ1
油・長ねぎ 少々

生で食べることの多い長芋を団子にしてみました。この汁は具だくさんで、栄養のバランスがよく取れています。さらに、素材のうま味を上手に利用して、塩分控えめながらおいしく頂けます。



作り方

- ①鶏もも肉は1cm角に切る。ごぼうはさがきにし水にさらす。にんじんは皮をむいてさがきに、干椎茸はもどして石づきを取り、千切りにする。
- ②長芋は皮をむき、すりおろして片栗粉、小麦粉、小口切りの青ねぎを入れて混ぜる。
- ③鍋に油少々熱して鶏肉を炒め、色が変わったらごぼうとにんじん、椎茸を炒め、だし汁を入れる。煮立ったら酒、塩を入れる。
- ④②の材料が煮えたら、長芋を木杓子にのせて箸で摘みながら落とし入れ、2～3分煮て、醤油で調味し、長ねぎを入れる。

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
2/20	日	(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
2/27	日	永田小児科内科医院	五所川原市大字吹畑字 藤巻113	34-5611

※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