

# ごほがわら

## 広報

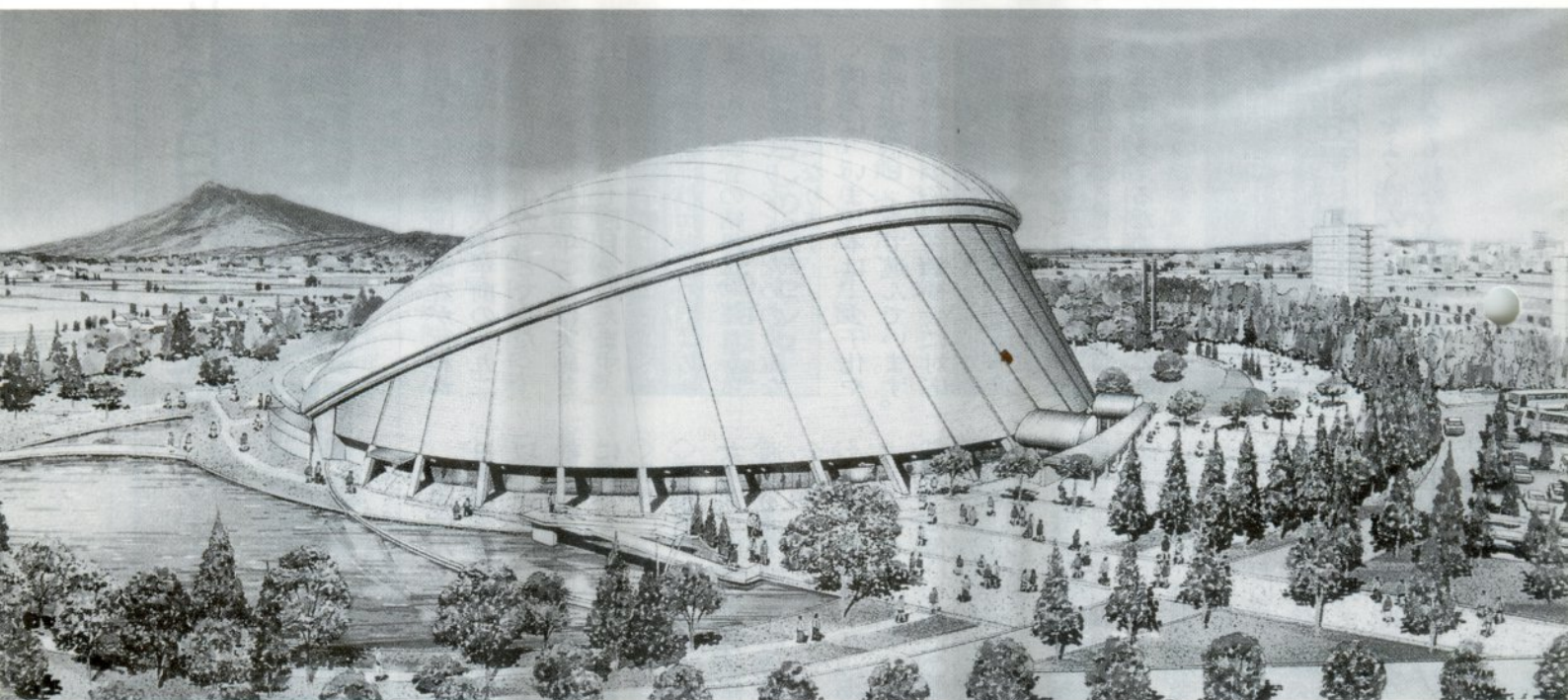


平成12年

5.15 No.951

### 人口と世帯

3月31日現在 ( )内は前回比、男23,982(+163) 女26,737(+81) 計50,719(+244) 世帯18,294(+170)



克雪ドームは、約7万3千平方メートルの敷地に総工費約36億円で建設され、建築面積、約1万2千平方メートルで、高さ約42メートルのドームの広さは両翼86メートル、センター85メートル。野球、ソフトボールや1周200メートルのトラックとして使用できるほか、サッカー、テニス、ゲートボール等にも利用できます。

「四季を通じたスポーツ、レクリエーション施設として、また津軽半島地域交流の拠点として活用されることを願います」とドーム建設の意義を語り、工事の安全を祈願しくわ入れをする木村知事。



県内で初めての開閉式多目的ドーム「つがる克雪ドーム(仮称)」の起工式が四月二十八日、唐笠柳字藤巻の建設現場で行われ平成十四年三月の完成を目指して本体工事が着手されました。

# つがる克雪ドーム(仮称)着工

ー平成十四年三月完成を目指してー

あなたの一枚で日本は変わります!!

# 十月一日は国勢調査の日

十月一日、国勢調査が全国一斉に行われます。国勢調査は、日本に住んでいるすべての人が対象となる大規模な統計調査で、特に今回は、間近に迫った二十一世紀のまちづくりなどの基礎資料を得るための大切な調査です。



『五所川原の今はどうなっているの?』

日本で最初に国勢調査が行われたのは、今から八十年前の一九二〇(大正九)年のことでした。以来、おおむね五年ごとに実施され、今回で十七回目を迎えます。

国勢調査は、単に人口を調べるためにだけ行われるものではありません。調査の結果は、これからまちづくりなどのための貴重な基礎資料になります。

例えば、いま日本は、少子化や高齢化が急ピッチで進んでいます。これからの少子・高齢社会に対応するためには、住宅、福祉、交通、雇用面など、さまざまな分野での対策が必要になります。国勢調査の結果は、こうした私たちの将来の生活を支えるためのデータになるものなのです。

まず、九月の下旬に調査員が皆さんの自宅にお伺いし、世帯ごとに調査票をお配りします。調査票が届いたら、「調査票の記入のしかた」をよく読んで、普段住んでいる人もれなく記入します。

普段住んでいる人とは、十月一日現在、日本に、①すでに三カ月以上住んでいる人、②十月一日の前後を通じて三カ月以上住むことになっている人をいいます。

調査する内容は、世帯全員の男女の別、出生の年月、修業状態、通勤・通学地、住居の種類など、全部で二十二項目です。

調査票は「マーク・数字記入方式」になっています。該当する項目の下に付けられた〇印を黒鉛筆で●のように塗りつぶしたり、数字を記入したりして回答してください。また、集計は機械にかけて行いますので、調査票を汚さないように注意しましょう。

調査票は、調査員が受け取りにお伺いします。記入に関して不明な点がありましたら、調査員に遠慮なくお尋ねください。二十一世紀のまちづくりなどのために、十月一日のあなたを記入してください。

## 国勢調査のあれこれ

### Q&A

Q 調査員はどんな人なの?

A 調査票を配布、回収する国勢調査員は、市長の推薦により総務庁長官が任命する非常勤の国家公務員です。一人当たり約五十世帯を受け持ちます。それぞれのお住まいのライフスタイルに合わせて、夜間に訪問させていただきます。ただ、くれぐれもありません。

Q どうしても答えなければいけないの?

A もしも、調査票が提出されなかったり正しい申告がされなかったりすると、誤った統計になってしまう。そうしたことを防ぐため、「統計法」という法律で、申告義務について規定しています。つまり、国勢調査に参加することは、私たちの義務の一つなのです。

Q プライバシーは守られるの?

A 調査をする人が、調査の結果を他人にもらしたり、統計をつくる目的以外に調査票を使ったりすることは法律で固く禁じられています。また、調査票は外部の人の目にふれないよう厳重

に保管され、集計後はすべて溶かして再生紙として生まれ変わります。調査票に書かれたことが漏れることはありません。ご安心ください。

Q 調査結果はどんなことに使われるの?

A 例えば、議員定数や地方交付金を決めたり、都市計画や社会福祉政策、経済計画、防災計画などを立てたりするときの基礎資料として活用されます。このほかにも、将来人口の予測や人口分析などの研究、企業の製品開発など、さまざまな分野で調査結果が使われます。

Q ほかの国でも同じような調査をしているの?

A 統計の作成を目的とした同じような調査は、現在、世界約二百の国・地域で行われています。特に、今年二〇〇〇年前後には、日本だけでなくアメリカ合衆国、中国、韓国、イギリス、カナダ、オーストラリアなど、多くの国で国勢調査が実施されます。あなたが提出する今回の調査票は、日本だけでなく、二十一世紀の地球全体の未来を描くためのデータになるのです。

# 国勢調査員募集の お知らせ

企画課統計係 内線462

市では、今年の十月一日現在で行われる国勢調査の調査員を募集しています。五年に一度の大規模かつ重要な統計調査ですので、市で必要な調査員数も二百七十七名と大変多く、その確保が難しくなっています。意欲ある皆さんのご協力をお待ちしています。

- ◇国勢調査員を引き受けて下さる方、詳しいことをお聞きになりたい方は、直接電話でご連絡下さい。
- ◇連絡方法 電話
- ◇募集締切 六月二十六日(月)まで
- ◇報酬 五万一千三百四十円
- ※一調査区内に数名の調査員が住んでいる場合、調査区以外を受け持つ可能性もあります。



センサク

「国勢調査のキャラクター  
センサクくんです。」

## 1億?千?百?十?万?千?百?十?人

「?」を埋めるのは、この国に暮らす私たち一人一人です。



### 国勢調査員の仕事のあらまし

2000年(平成12年)国勢調査で、国勢調査員が行う仕事は、次のとおりです。

- ①調査員事務打ち合わせ会への出席  
(8月下旬～9月中旬)  
調査活動の内容や調査票の記入方法などについて説明を受け、仕事のしくみを理解します。
- ②調査地域の確認など(9月20日～22日)  
受け持ちの調査地域の範囲をあらかじめ確認し、各世帯に調査の周知用のパンフレットを配布します。
- ③調査票の配布と取り集め  
(9月23日～10月9日)  
調査票とその「記入のしかた」を各世帯に配布し、記入を依頼します。その後、各世帯を再訪問して、調査票を取り集めます。
- ④調査書類の検査と提出  
取り集めた調査票などの書類を検査し、定められた期日までに市区町村へ提出します。

### 統合小学校の校名 三輪(みつわ)小学校に決定

市内七ツ館地区に、平成十三年四月の開校を目指して建設中の統合小学校の校名が「三輪小学校」に決定しました。

三輪小学校は、七ツ館小・梅泉小・栄小の一部の学区を統合し、老朽校舎と複式学級の解消及び栄小の過密化を解消し、適性規模の学校を建設して教育環境の充実に努めることを目的としています。

新学校の校名には、三つの学校が互いに固く結びあい、そして心豊かに、明るく元気に、のびのびと子供たちが成長していくことを願った希望の輪、「三輪(みつわ)」という思いが込められています。



今年で最後の運動会は  
桜の下で

### 梅泉小学校閉校記念 運動会



四月二十九日、一早早く梅泉小学校で運動会を開催しました。これは、三十九年の歴史のある同校が、来年四月、三輪小学校に統合されるのに伴い今年で最後の運動会を、桜が咲く時期にと企画されたものです。

この日は、あいにく肌寒い一日でしたが、児童らは桜の下を一生懸命走ったり、親子で玉入れをしながら楽しい一時を過ごし、いい思い出づくりができたようです。

あはよウジョギング  
「コース走り初め会」  
及び「歩こう会」



みどりの日の4月29日、岩木川河川敷ジョギングコースでおはようジョギング「コース走り初め会」及び「歩こう会」が行われ集まった市民200人らは心地よい汗を流しました。

平成十二年春の叙勲者

勲六等瑞宝章

外崎 清 三さん(七三)  
長橋字広野



消防功労

(元五所川原市消防団副団長)

受章の喜び 三十八年間消防団員を努めたことが認められて大変うれしい。これも一緒にやってきた仲間のお陰と思っています。

5月お知らせ



山菜採りでの注意

五所川原消防署

☎(35)2019

春の山菜採りシーズンに入りましたが昨年は県内各地で山菜採りによる遭難が多発しております。入山される方は次のことに注意してください。  
・知らない山や単独での入山はやめましょう。  
・入山場所、帰宅予定時間を家族などに知らせ早めの下山を心がけましょう。

ファミリーサポート  
センター研修会

働く婦人の家 ☎(35)8898

◇日時 6月6日(火)  
9時30分～12時  
働く婦人の家第3講習室

◇内容 ・交通安全教室「チャイルドシート」の正しい取り付け方

・子どもの心と健康について  
講師 言語専門指導員 福多郁さん

◇会費 無料(託児有)

◇申込締切 6月2日(金)  
※保育園、幼稚園の送迎や農繁期などの子どもの託児にお困りの方はセンターまでご相談ください。

ねぶた囃子講習会の開催

五所川原ねぶた囃子の講習会を行います。申込は不要ですので、興味のある方はお気軽にお越しください。

◇対象 小学生～一般

◇場所 産経会館5階入り口(市役所裏手)

◇期日 5月21日～7月末  
毎週日曜日 19時～20時

◇指導 五所川原ねぶた囃子保存会

五所川原虫おくり研究会会員募集  
事務局 商工観光課内線391  
今年も虫おくりの運行に向け準備を進めています。只今、会員募集中です。興味のある方はお電話ください。

車両系建設機械及び  
不整地運搬車運転  
技能講習開催

商工観光課 内線394

出稼労働者の地元定着を図る一環として、出稼労働者を対象に講習会を開催します。

●小型車両(3トン未満)  
8月10日(木)～8月11日(金)

●車輛(3トン以上)  
8月21日(月)～8月22日(火)

●不整地運搬車  
8月24日(木)～8月25日(金)

【学科】  
青森県建設会館  
青森市安方2丁目9-13

【実技】建設業労働災害防止協会  
実技講習所  
十和田市大字伝法寺字大窪2-38

◇対象者 出稼労働者手帳を所持し出稼労働を常態とする者  
※受講者に限りがありますので、お早めに申し込みください。

国民年金の変更届はお早めに  
国民年金課 内線211～213

国民年金は、20歳以上60歳未満のすべての人が加入することになっており、職業などによって第1号被保険者、第2号被保険者、第3号被保険者の三種類にわけられます。本人や配偶者の就職・退職などで国民年金種別が変わるときは、そのつど種別変更の届出が必要となります。

第3号被保険者の保険料は、配偶者が加入している年金制度で負担するので、本人が納める必要はありません。しかし、届出をしないと、保険料を納めていない期間として扱われますので、必ず第3号被保険者に該当したという届出が必要です。

さかのぼって、第3号被保険者に認められる期間は2年間までです。心当たりのある方は、窓口までお問い合わせください。

5月31日(水)は

軽自動車税  
固定資産税(二期)  
の納期限です。  
忘れずに納めましょう。

課 納 収  
内線 431～435

農地法等の許可申請の

受付締め切り日

変更のお知らせ

五所川原市農業委員会 内線243

農地法等の改正により事務の迅速化をはかるため、農地の売買・貸借・転用の許可申請の受付締め切り日を次のとおり変更します。なお、この締め切り日は6月から適用します。

○農地の売買・貸借(使用貸借・賃貸借)の申請

原則として毎月5日締め切り

○農地を農地以外にする申請

(農地法第4条・第5条)

原則として毎月5日締め切り

○農地のあつせん(売買・貸借)の申出

原則として毎月末日締め切り

「有珠山火山活動災害義援金」

の受付期間を延長します

日本赤十字社青森支部 五所川原地区

「有珠山火山活動災害義援金」の募集期間を1カ月延長し、6月2日までとなりました。皆さんのご協力をお願いいたします。

くわしくは、福祉事務所生活福祉課内線532までお問い合わせください。

みんなで作るう 立佞武多

気軽に、だれにでもできる作業です

商工観光課 内線395

立佞武多製作所 ☎(33)3540

ただいま平成12年度出陣「軍配」の製作中です。

一度見学を兼ねて立佞武多製作所へ足を運んでみませんか？紙貼り等の体験もできますので、きつと良い思い出になると思います。市民の皆様の手で立佞武多を作りましょう！

●5月15日～7月末頃まで

9時～17時 立佞武多製作所

(旧市民文化会館)

※土・日も製作しています。

◇作業日程(予定)

5月15日～6月30日 紙貼り

7月10日～7月末頃 色付け

(完成) まで

皆さまのお越しをお待ちしております。

特設人権相談所開設

市民課 内線220

家族間のこと、近隣関係や職場のこと、登記・借家に関すること差別や名誉など、秘密を厳守し、ご相談に応じます。

●6月3日(出) 10時30分～15時

エルムの街 2階文化センター

内ふれあいコーナ―

☎(33)0411

介護者のついで ウォーキングメデイーション

参加者募集

はつらつ女性課 内線234

市では、高齢者を介護している人を対象に心とからだの疲れを癒すための「健康法ウォーキングメデイーション」を行います。

●日時 6月1日(木) 10時～14時

◇散策路 梵珠山系馬ノ神岳(当日は、バスで送迎します。)

◇内容 ゆっくり歩き、心を静め、生きる気力を培う健康法です。

◇定員 20名

◇申込締切 5月25日(木)

◇参加料 無料

※参加についての相談に応じます。(介護している方のお世話について等)

平成12年度

危険物取扱者保安講習

消防本部予防課 ☎(35)2019 内線25・42

◇講習日 7月5日(水)

◇講習会場 中央公民館

◇種別 給油取扱所関係

(9・30～12・30)

一般取扱所関係

(14・00～17・00)

◇受付期間

5月29日(月)～6月16日(金)

※申込書は消防署にあります。

文芸いしよがわら

題字 斎藤清泉

〔五所川原短歌会〕

短歌

雪割りてチューリップの芽萌え出でぬ春の匂ひを暫し嗅ぎをり

山上 一步

送迎車を待つ間一刻庭に下り福寿草の花数ふなり

関 喜代栄

住み飽きぬ北国なれど雪地獄祖の土地守りまた春を待つ

佐々木 トシエ

国税局の元の高官脱税で逮捕のニュース師走の街に

北川 要二郎

類なづる初夏のさやかなこの空気施設に臥しみる友に届けたし

浜山 てい

雪原の公園流るる滝水のめぐりに低く霧の漂ふ

平山 清世

砂利道を車椅子軋ませ老母と花をめでつつ弘前城址

野呂 三枝子

献血の目標を前に病みし子の無念と思ふ術なきものか

番場 允映

圧雪に新芽のくねるねぎ畑春陽を浴びて青さ増しゆく

山形 礼子

雪やみて雲洩るひかりは居間に咲くブルーゲンピリヤを優しくつつむ

下山 千エ
















# どうやって処理すればいいの？

環境対策課 内線231・233

問い合わせの多い「処理が困難なごみ」の適正処理方法をお知らせいたします。

下記のごみは市で収集・処理しません。処分する場合は、販売店へ引き取ってもらうか、民間の処理業者に依頼して下さるようお願い致します。詳しくは環境対策課まで

## 市で収集・処理しないごみ

 水銀・ニカド電池	 Ni-Cd リサイクル電池	 ガスボンベ	 オイル	 毒劇物
 ソファ	 マットレス	 ポソタンク	 ドラム缶	 ホームタンク
 タイヤ・ホイール	 バイク	 農業用資材・農機具	 物干し竿の台	 建築廃材

◆水銀・ニカド電池は、電気店の回収ボックスへ。  
◆ガスボンベ・オイル・毒劇物は、販売店へ引き取って貰って下さい。  
◆これらのごみは市で収集できません。又、西部クリーンセンター、五所川原市一般廃棄物処分場でも受付しません。  
◆販売店へ引き取って貰うか、専門処理業者、廃棄物回収業者に引き取って貰って下さい。

パーフェクトドライブ

あおもり

無事故無違反に

3ヶ月間チャレンジ

環境対策課 内線206

【チーム構成】 市内在住の自動車

又は二輪車を運転する方でチームを構成し、1チーム5人のうち30歳以下の方が3人以上含まれていること。

【募集チーム数】 五所川原市7チーム。県内300チーム参加。

【参加料】 無料

【申込締切】 5月23日(火)まで

【チャレンジ期間】

6月1日(木)～8月31日(木)

【チャレンジの内容と副賞】

- ・3カ月間無事故無違反
- ・シートベルト着用調査1時間
- ・優秀チーム認定証と抽選により次の副賞を贈呈。

5万円のガソリンチケット

10チーム

2万5千円の有料道路回数券

50チーム

【申込方法】 環境対策課備付けの

申込用紙に必要事項記入のうえ提出してください。

## 第11回

## 虫おくり健康マラソン大会

●期日 6月25日(日) 小雨決行

受付 8時15分～9時

ゼッケン配布

開会式 9時～9時20分

(9時30分スタート)

上げます。

◆おたのしみ抽選会

ゼッケンナンバーによる抽選で豪華景品などが当たる抽選会を行います。

◆参加料 無料

◆参加資格 小学生～大人(幼児は保護者同伴とします)。

◆申込締切 6月7日(水)

ただし、定員800名になり次第締め切ります。

◆申込方法 所定の申込書(コピーでも可)に必要事項を記入の上、お申込みください。

◆注意事項

(1)参加者は健康であり、所定の距離を完走できる方なら、誰でも参加できます。

(2)参加者は、承諾書を添えて申し込みください。(小・中学生は保護者の承諾が必要です)。

(3)参加者は、スポーツ障害保険に加入し、対処してください。

(4)年齢の基準は、大会当日の満年齢とします。

(5)開会式及び閉会式には全員参加してください。

市教育委員会 スポーツ健康課  
内線561 FAX(34)3192

五所川原市コミュニティカレッジ  
(地域振興大学) 講座開設

教育委員会生涯学習課  
内線555・556

◇講座内容及び日時

各講座とも13時30分～16時

- ・6月10日(土)「インターネットへの接続と活用方法」
- ・6月17日(土)「エクセル97・データの入力と書式の設定」
- ・6月24日(土)「グラフの活用」
- ・7月1日(土)「データベースとしての利用」
- ・7月8日(土)「数式の利用」
- ・7月15日(土)「表計算の応用」
- ・7月22日(土)「ワード97・文書の入力」

- ・7月29日(土)「書式の設定」
- ・8月5日(土)「定型文書を作成」
- ・8月12日(土)「ワープロの応用」

◇場所 各日とも青森職業能力開発短期大学校

◇対象者 市内に住所を有する社会人又は市内に勤務する人で、パソコン未経験者・初心者。

◇募集人員 20人

◇募集期間 5月19日(金)～25日(木)

◇受講料 3000円

◇受講料 3000円

※5月31日まで生涯学習課へ納入してください。

市長サロン

西北五発明協会会員募集

(社)発明協会青森支部西北五発明研究会  
事務局 市内湊 サンフーズ  
☎(35)1506 平山

毎月研究会を開催しています。あなたも特許に挑戦しませんか。

バトミントンサークルレモンズ  
会員募集 初心者大歓迎

☎(35)4737 藤森

◇毎週火曜日10時～12時

◇日立体育館(漆川)

◇会費 1500円(月額)

青森暮らしの相談センター  
移動相談室

五所川原郵便局貯金保険課  
☎(34)3205

介護相談・法律相談について専門家が無料でお答えします。

◇日時 6月7日(水)10時～15時

◇場所 五所川原郵便局  
※相談は、電話による予約制となっています。

歯の健康診断室

青森県歯科医師会北五支部会内  
小原歯科 ☎(35)6711

◇6月3日(土) 13時30分～17時30分

エルムの街SC2階エルムホール  
◇内容 無料歯科健診及び歯みがき指導・むし歯予防図画ポスターコンクール入選作品展示(5/30～6/4)、妊婦さん無料相談コーナーなど。

玉掛技能講習会

(社)西北労働基準協会  
☎(35)6336

◇講習対象 つり上げ荷重1トン以上の玉掛業務

◇日時 6月6日～8日 9時～17時

◇開催場所 学科 基準協会2階実技 斎藤建設(株)構内

◇受講資格 18歳以上

◇締切 6月1日(木)か定員80人に達したとき。

◇小型移動式クレーン運転技能講習会

◇講習対象 つり上げ荷重1トン以上5トン未満の小型移動式クレーン運転業務

◇日時 6月13日(火)～15日(木) 9時～17時

◇受講資格 満18歳以上

◇締切 6月6日(火)か定員80人に達したとき。

※詳細については、基準協会へお問い合わせください。

お問い合わせください。

五所川原商工会議所婦人会  
市田ひろみ講演会

五所川原商工会議所  
☎(35)2121

◇日時 6月22日(木) 13時30分

◇会場 五所川原商工会館2階多目的ホール

◇演題 輝いて生きたい

◇講師 市田ひろみ氏(服飾評論家)

◇定員 250名(定員になり次第締切。入場無料。)

◇申込締切 5月31日(木)

※当日、五所川原商工会館駐車場が込み合いますのでお車でのご来場はご遠慮ください。

早朝テニス会員募集

ポプラテニスクラブ  
☎(35)2347 石田

創立1年目のクラブです。ダブルスゲームを中心にプレイしています。

◇日時 10月までの火・木・土・日曜日 6時～8時

◇会場 菊ヶ丘運動公園 市営コート

◇会費 年間2000円

◇対象 経験のある方

◇申込方法 コートにて随時受付

全国建築住宅デー

五所川原市建築組合  
☎(35)2856

当日は、住宅相談も行いますのでお気軽にお越しください。

◇日時 6月25日(日) 9時～15時

◇会場 市役所前おまつり広場

◇内容

- ・包丁研ぎ 1丁 200円
- ・住宅相談

※収益金は社会福祉協議会へ寄付されます。

虫おくり火まつり一般参加者募集

五所川原青年会議所  
☎(35)4049

あなたも火まつりに参加してみませんか。例年、8月に開催していましたが、今年は6月に移行しました。みんなで火まつりを盛りあげよう。

◇日時 6月18日(日)17時30分

◇参加料 1000円(貸衣裳代、夕食代込み)

◇締切 6月12日(月)

善意の花かこ

い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
- ◎安田金光さん(高野字広野五九の三六) 〓寄贈(浮世絵額一枚)。





## すくすく健診

- ◆場 所：働く婦人の家・保健センター（新町バス停前）
- ◆受付時間：12時30分から12時45分  
※3歳児健診のみは12時15分から12時30分
- ◆持参するもの：母子健康手帳、バスタオル

	対 象 児	期 日
4カ月児健診	平成12年 1月生まれ	6月6日(火)
1歳6カ月児健診	平成10年 12月生まれ	6月27日(火)
3歳児健診	平成9年 2月生まれ	6月15日(木)

## すこやか発達相談

- ◆場所：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	6月7日(水) 6月21日(水)	10:00～ 12:00	・各月齢での成長、発達、育児、遊び、栄養(離乳食等)相談
	*21日の午後は電話予約となっています。	13:00～ 15:00	

## 献血のご案内

期 日	時 間	場 所
6月2日(金)	9:30から 11:30まで	金山 昭和館 (協賛:五所川原市日赤奉仕団 松高分団)
成分献血の日 6月5日(月)	9:30から 14:30まで	働く婦人の家・保健センター 1階
※予約制になっていますので、ご希望の方は5月30日(火)までに、はつらつ女性課へご連絡くださるよう、お願いいたします。		
6月20日(火)	10:00から 16:00まで	市役所前 おまつり広場 (協賛:五所川原東日流ライオンズクラブ)

## 健康相談

- ◆各地区での身も心もさっぱりする健康相談
- ◆内容：心の相談、病気の相談、血圧測定など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）

開 催 場 所	開 催 月 日	開 催 時 間
しきしまコミュニティセンター	5月22日(月)	13:00～15:00
森の家(若葉)	5月24日(水)	10:00～12:00
馬性集会所	5月24日(水)	10:00～11:30
共栄集会所	5月26日(金)	11:00～12:00
コミュニティセンター栄	6月1日(木)	10:00～14:00
浅井公民館	6月5日(月)	10:30～12:00
錦町集会所	6月6日(火)	9:30～12:00

あなたも  
作ってみませんか

三歳児健診  
試食作品

かんたん

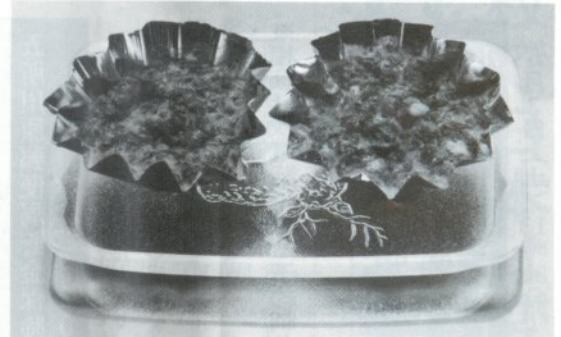
手づくり

おやつ ②



五所川原市食生活改善推進員会

## ほうれん草のおしケーキ



材料 (約8ケ分)

a	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	ほうれん草	120g
	牛乳	50cc
	バニラエッセンス	少々
	卵	中2ケ
	砂糖	60g
	アルミカップ	8ケ

作り方

- ① aを合わせてふるっておく。
- ②ほうれん草は茹でて水気をしぼり、2cm長さに切って牛乳、バニラエッセンスと共にミキサーにかける。
- ③卵と砂糖をボールに入れ、湯煎にかけながらもったりするまで泡立てる。
- ④③に②を混ぜ、aの粉をさっくり混ぜてアルミカップに入れ、強火で12～13分蒸す。

おやつは、食事の過不足を補えるものであることが理想とされます。野菜もおやつに混ぜ込むとグンと食べやすくなります。



三森 敬子会長

## 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
5/21	日	(医)正幸会 対馬内科小児科医院	五所川原市字田町4-5	34-3431
5/28	日	(医)俊栄会 川崎胃腸科内科医院	五所川原市字敷島町56	34-3330

- ※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)で紹介いたします。

はつらつ女性課 内線237