

# ゴッホがわら

広報



シンボルマーク

平成12年

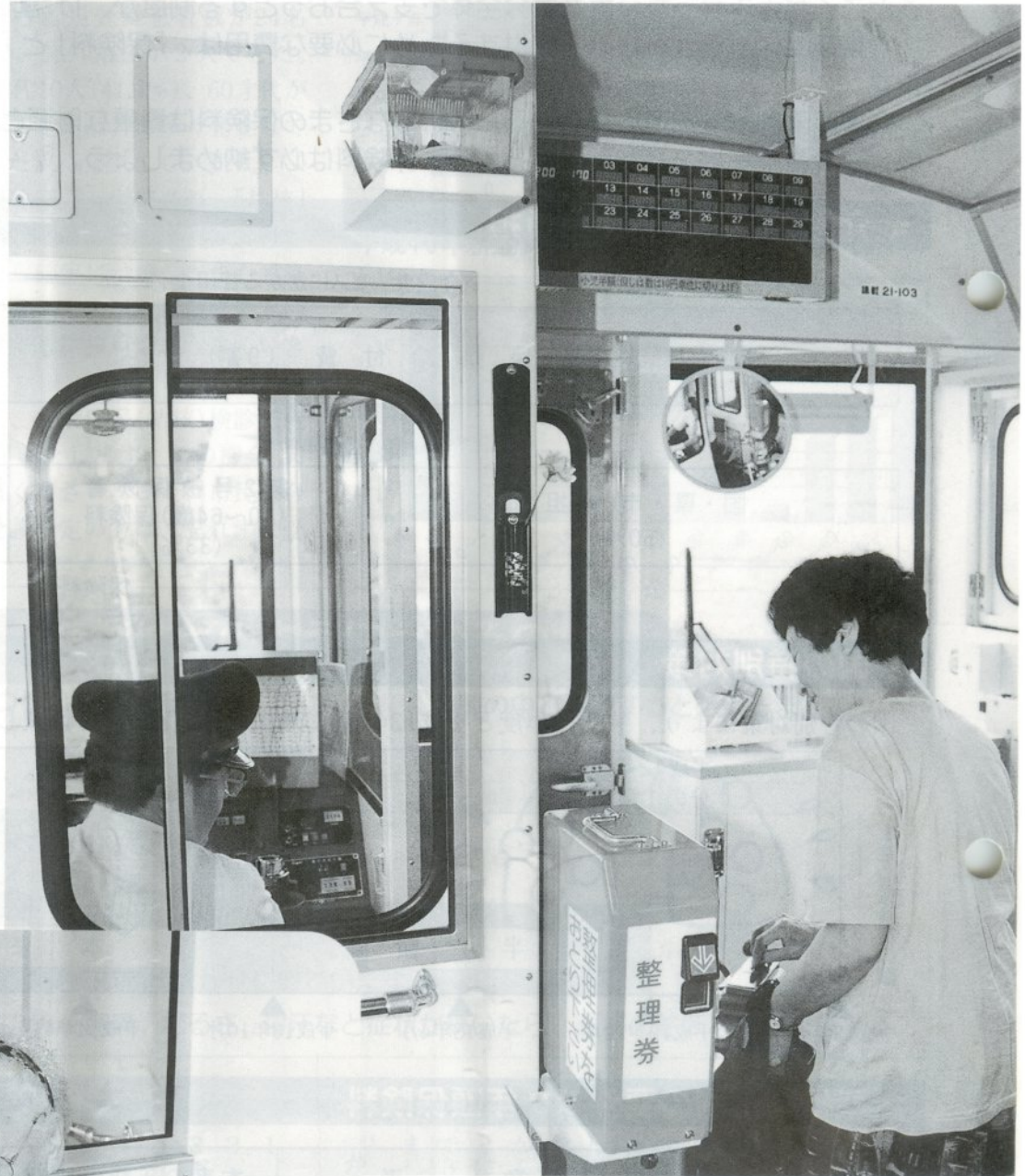
9.15 No. 959

人口と世帯

8月31日現在 ( )内は前回比、男23,985(-3) 女26,733(-11) 計50,718(-14) 世帯18,326(-2)

## 津軽鉄道 鈴虫列車 運行

リーンリーンと  
涼しげな秋の音色



ストーブ列車で有名な津軽鉄道の秋の風物詩「鈴虫列車」が九月一日から運行されています。鈴虫列車は、昭和六十二年から運行され、今年で十五年目となりました。

毎年、駅員らが一生懸命に育ててふ化させた約千五百匹の鈴虫は、各駅の待合室や列車の中に置かれ、虫かごの中から「リーンリーン」と涼しげな音色を響かせ乗客を楽しませていきます。

～ 65歳以上のみなさまへ～

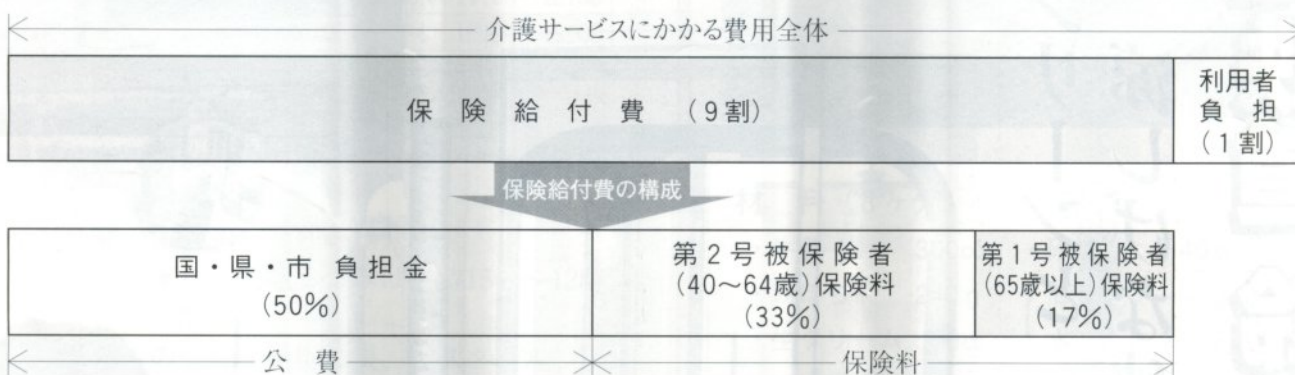
# 10月から介護保険料の徴収がはじまります

「古い」と向き合うとき、だれもが不安に思うのが介護の問題です。これまで家族の努力に頼るところが大きかった介護を社会全体で支え合おうとする制度が、「介護保険」です。

介護保険によるサービスを提供するために必要な費用は、「保険料」と「公費(税金)」で賄われます。

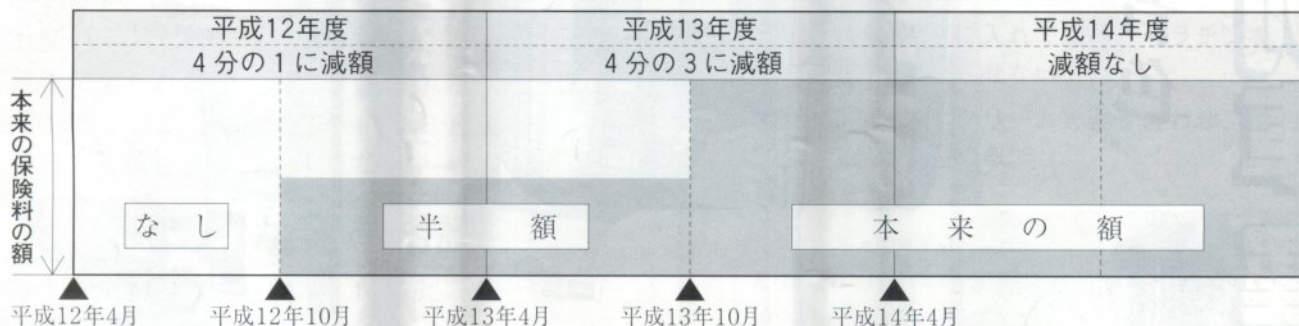
介護保険制度を円滑に運営するため、みなさまの保険料は貴重な財源となります。だれもが安心して介護サービスを利用できるよう、保険料は必ず納めましょう。

## ★ 介護サービスの費用負担



## ★ 国の特別対策

国の特別対策により、平成12年度と平成13年度は次のように保険料を軽減します。

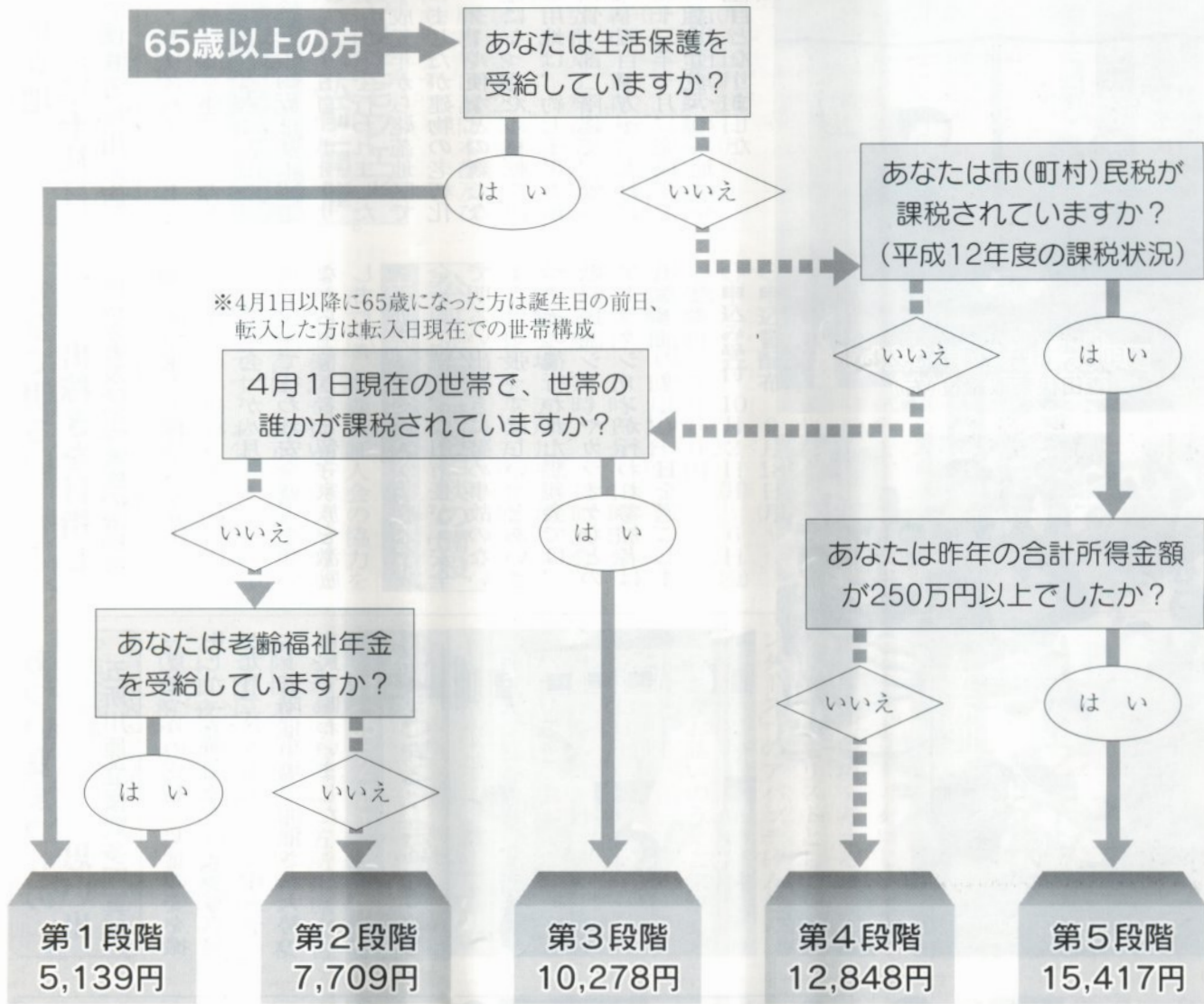


## ★ 所得段階別の要件及び年額保険料

( )内は月額

段階	対象者	本来の年額保険料	特別対策による平成12年度の年額保険料
第1段階	生活保護受給者または老齢福祉年金受給者で本人・世帯市(町村)民税非課税	20,556円 (1,713円)	5,139円 (856円)
第2段階	世帯全員が市(町村)民税非課税	30,834円 (2,570円)	7,709円 (1,284円)
第3段階	本人市(町村)民税非課税 (世帯の中に市(町村)民税課税者がいる場合)	41,112円 (3,426円)	10,278円 (1,713円)
第4段階	本人市(町村)民税課税で合計所得金額が250万円未満	51,390円 (4,283円)	12,848円 (2,141円)
第5段階	本人市(町村)民税課税で合計所得金額が250万円以上	61,668円 (5,139円)	15,417円 (2,569円)

ご自分の保険料段階を表でご確認ください



保険料の徴収方法には、年金からの天引きによる **特別徴収** と、納入通知書で納付する **普通徴収** の2種類があります

### 特別徴収

平成12年4月1日(基準日)において、65歳以上で、老齢・退職を事由とする年金の受給額が年額18万円以上の方

平成12年10月以降に支払われる年金から、毎回2ヶ月分ずつ保険料を天引きいたします。  
 詳しい保険料については、9月中旬に介護保険料特別徴収額決定通知書でお知らせいたします。  
 ※老齢福祉年金、障害年金、遺族年金、恩給からは天引きされません。

### 普通徴収

特別徴収以外の方

平成12年10月1日付けで送付する納入通知書で納めてください。

◎保険料について、10月1日号でさらに詳しくお知らせいたします。

問い合わせ先 ▶ 保険料などについては …………… 介護保険課 資格管理係 内線273・271  
 ▶ 申請、認定などについては …………… 介護保険課 認定給付係 内線274・272

# 式会社工場等立地基



調印し、市長と握手を交わす  
森田代表取締役(右)



楽しい一日を過ごした激励会

青森テクノポリスハイテク工業団地漆川に新社屋を建設する青森佐川急便(株)五所川原店(森田敬悦代表取締役)と市の立地基本協定調印式が八月二十五日、ホテルサルート五所川原で行われました。同社は、平成元年から姥薮地区で営業していましたが建物の老朽化が著しく、クール便などの新たな事業が困難になったため移転を決めました。用地は、約七千平方m、新店舗は鉄骨一部二階建て、延べ床面積約二千五百平方m、九月に着工、平成十三年一月に完成する予定です。漆川団地への立地は今回で二十社目となりました。

## 工業団地立地 二十社目 佐川急便(株)五所川原店

## 安全で明るい 出稼ぎを目指し 出稼ぎ者及び留守家族の激励会

五所川原市出稼協会(成田守会長)主催の「出稼ぎ者及び留守家族の激励会」が八月三十一日、中央公民館で行われ安全就労を願いながら出稼ぎ者と留守家族を激励しました。激励会には約百人が出席し、安全祈願に続き、成田市長が「安全で明るい出稼ぎに努め事故のないように頑張ってください」とあいさつ。その後行われた懇親会では、歌謡民謡ショーやカラオケなどのアトラクションが行われ参加者は出稼ぎ前の楽しい一日を過ごしました。

## あついで夏まつりの 思い出 五所川原立佞武多写真展



夏まつりの感動と興奮の姿を撮影した「五所川原立佞武多写真展」が九月二日から六日まで中三デパート五階催事場で開催され大勢の市民で賑わいました。

# 文芸部 よがわら

## 『五所川原短歌会』 短歌

何気なく庭見てるしに鮮やかなる黄の蝶よぎり再びは見ず  
 民族の悲願を胸にし金大中 三十八度線を越えてゆきたる  
 夕間の街を見下ろす立佞武多邪氣払ふがに悠然と曳かるる  
 降りるたび函館駅前さびれゆき六十余年前のなつかしきわく  
 秋風に庭木の葉の色移りゆく君を看取りし日々は続きて  
 路地裏の静寂を破り賑やかに子どもネブタの勇み立つ声  
 朝夕の歩行は欠かねどままならぬ祭り太鼓にはやる心は  
 胸あつく今年の夏も声援す球児の動きに老を忘れて  
 夜来の雨上がりし市場に友のあて並べる茄子の濃紺光る  
 端居して暑さ残れる日暮れどき目をつむり聞く葉ずれの音を  
 香山 清世  
 下山 サト  
 開米 藤枝  
 喜代栄  
 齊藤 由雄  
 山上一歩  
 北川 要二郎  
 佐々木 トシエ  
 番場 允映  
 山上 和美

## 善意の花かい

- 養護老人ホームくるみ園へ
  - 株式会社五所川原中央青果(木村吉幸代表)
  - 社会福祉協議会へ
  - オレンジハートはらこ店内あんべいいJAZZコンサート実行委員会(阿部成人代表)
  - 五所川原地区更生保護婦人会(斉藤智恵子会長)
- 寄贈(スイカ14個、メロン13個)。  
 四万三千五百八十八円。  
 五万円。

9月  
お知らせ旬

Information



人権ポスターの展示会

五所川原市街ぐるみ人権啓発活動事業推進協議会では、市内の小学校5・6年生から募集した人権ポスターの展示会を、次のとおり開催いたします。お誘い合わせのうえ、ご覧ください。

●9月15日(金)から9月24日(日)  
中央公民館2・3階ギャラリー

「困ります! 自転車の置き去り 知らんぷり」

土木課 内線302

五所川原駅前周辺の道路及び歩道の自転車の駐輪は、歩行者の通行の妨げとなっております。大変危険な状態にあります。通行の妨げとなっている自転車が新生大橋駐輪場へ移動しますのでご了承ください。

自転車の駐輪は布屋町新生大橋下の駐輪場をご利用ください。

県民手帳・県勢グラフ・青森県の姿・青森県統計年鑑の予約申込について

企画統計課 内線462

青森県統計協会では、平成12年度版統計刊行物を販売いたします。身近な最新データが満載ですので是非お求めください。

◆題名 16ミリ映画「お〜い童馬 母の優しさを胸に」／「日本昔ばなし」より(一寸法師・火男・カチカチ山・大沼池の黒竜)  
◆参加費 無料

保険料の免除制度

国民年金課 内線212・213

国民年金には、経済的な理由で保険料を納めるのが困難なときのために、届出して申請が認められれば、保険料の納付が免除される制度があります。

保険料が免除されるとその期間は、納付した場合と同じく、年金の受給資格期間とされます。しかし年金の額を計算する場合は、保険料を納めた場合の3分の1で計算されます。また、免除期間の保

◇申込方法 直接電話でお申し込み下さい。

◇申込期限 9月29日(金)

- 県民手帳……………500円
- 県勢グラフ……………450円
- 青森県の姿……………400円
- 青森県統計年鑑……………5000円

活力ある元気なまちづくり女性講座

はつらつ女性課 内線232

《おしゃれと装い》

●9月28日(木) 13時30分〜15時  
働く婦人の家

◇講師

カネボウ化粧品東北販売(株) 青森支社業務部美容教育担当 課長 三和恵美子さん

除料は10年前までさかのぼって追納することができます。追納すると、将来満額の年金を確保することもできます。

●学生の免除については、学生納付特例制度が設けられました。申請して認められれば、在学期間中の保険料が後払いでき、万が一の事故や死亡の場合も、遺族・障害基礎年金が保障されます。

詳しくは、年金係窓口又は推進員にご相談ください。

みんなで作ろう 立佞武多!

気軽!だれにでもできる作業です  
立佞武多製作所 ☎(33)3540 内線395

ただいま平成11年度出陣「鬼が来た」修復作業中です。続けて12年度出陣「軍配」も完全修復作業に入る予定です。

一度遊びがてら、また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、色付け等の体験は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!

●9月1日〜来年末まで(1台の修復に最低3ヶ月以上かかります)  
9時〜17時 立佞武多製作所 (旧市民文化会館)

◎時間は何時間でも結構です。作業に使用する道具類は全て製作所で準備いたします。ただ服装だけは多少汚れてもよい服装でおいでください。

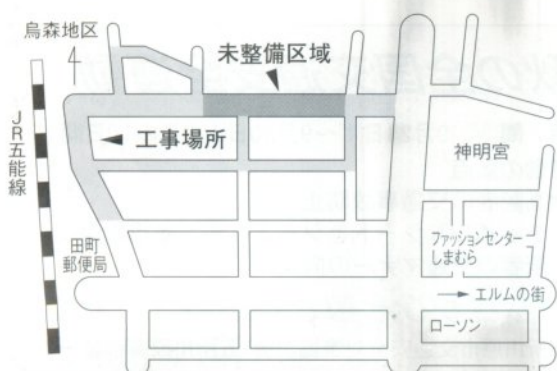
皆様のお越しをお待ちしております。

下水道工事のお知らせ

下水道課 内線316

◇工事期間 平成12年9月20日〜平成12年12月25日まで

◇左図の地区に工事が集中しますので、地区住民の方以外の車両は、ご迷惑をおかけしますが別路線の利用をお願いします。



捨てる前に他に使い道がないか  
考えるようにしましょう。

- 広告やカレンダーの裏をメモ用紙にする。
- 使い古しの衣類は、雑巾にする。
- 家電製品等は、修理して使えるものは、新しい製品を買わずに修理して使う。

捨てる前に…

- スーパー等で買物をするときは、買い物袋を持参する。
- シャンプー・洗剤等は1回だけで捨てずに、詰め替え商品を使う。
- 包装が必要ないとき（2重包装等）は、包装を断る。

買う前に…

買う前・捨てる前に  
考えてみませんか？  
ごみを減らすための  
ちょっとした工夫

市では、最終処分場の延命化を図るために、事業系ごみ（会社・事業所・商店等から排出されるごみ）も10月1日より空き缶のリサイクルをお願い致します。以後最終処分場への搬入はできませんのでご了承下さい。  
ごみ収集業者に委託している事業者は、ごみ収集業者とよく協議し、適正なルートで適正に処理（リサイクル）して下さい。

事業系ごみの  
リサイクルのお知らせ

平成12年度 秋の犬の登録、  
狂犬病予防集合注射を行います

環境対策課 内線 231・233

狂犬病予防法により、飼い主は犬を一生に一度登録することと、年に1回予防注射を受けさせることが義務付けられています。今年度まだ予防注射を受けさせていない方は、日程をご確認のうえ、都合のよい会場でご受けさせて下さい。

生後3カ月以上の犬が登録・予防注射の対象となります。集合注射の会場では、登録と予防注射を一度に済ませることができます。

また、犬の死亡届や変更届なども会場で受け付けております。ただし、他の市町村で登録をした犬については、鑑札の交換をする必要がありますので、事前に連絡するか当日鑑札を持参して下さるようお願いいたします。

（登録番号が確認できないと注射は実施できません。）

- ◇料金 新規の場合 6,000円  
（登録料3,000円 注射料3,000円）  
登録済みの場合 3,000円  
（登録料 0円 注射料3,000円）

月日	実施場所	実施時間
10/11 (水)	コミュニティセンター三好前	9:00~9:30
	コミュニティセンター中川前	9:50~10:20
	毘沙門・長富コミュニティセンター前	10:40~11:10
	コミュニティセンター飯詰前	11:30~12:00
	コミュニティセンター松島前	13:00~13:30
10/12 (木)	豊成稲荷神社前	9:00~9:30
	コミュニティセンター七和前	9:50~10:20
	コミュニティセンター長橋前	10:40~11:10
	梅沢コミュニティセンター前	11:30~12:00
	コミュニティセンター栄前	13:00~14:00
10/13 (金)	富士見コミュニティセンター前	14:20~14:50
	市役所一般駐車場車庫	9:00~10:00
	しきしまコミュニティセンター前	10:10~10:40
	五所川原保健所前	10:50~11:30
	防災センター前(鎌谷町)	12:40~13:10
中央公民館前	13:20~13:50	
松島会館前	14:00~14:30	

第41回「法の日」週間アット法務相談

青森地方務局五所川原支局 ☎(34) 2330

- 10月1日(日) 10時30分~15時  
エルムの街SC 2階 ふれあいコーナー

◇相談内容

土地・建物の登記、遺産相続、家賃等の供託など  
※相談無料・秘密厳守

交通事故相談のご案内

《交通事故にあったら、県の交通事故無料相談所へ》

青森県交通事故相談所

青森市長島1丁目1-1 県庁舎北棟1階  
☎ 代表 017(722)1111 (内線 3670・3671)  
直通 017(734)9235 FAX 017(734)8058

- 経験豊かな相談員と弁護士が相談に応じています。
- 電話、手紙による相談にも応じています。
- 市の相談室において巡回相談を実施しています。

◇相談時間

- 相談員による相談：月~金曜日（休日を除く）  
9時~16時
- 弁護士による相談：毎月第2・4月曜日 10時~12時
- 相談員の巡回相談：毎月第2・4火曜日 10時~15時

◇事故相談の前に、次のことを確認しておくことと相談を進めやすくなります。

- ① 事故の日時と状況
- ② 加害者の氏名、年齢、職業
- ③ 被害者の氏名、年齢、収入
- ④ 怪我の程度と入院、通院日数
- ⑤ 自動車の所有者と自賠責及び任意保険会社名
- ⑥ 交通事故証明書の写し

秋の全国交通安全運動

◇期間 9月21日(木)~9月30日(土)までの10日間

◇運動の重点

1. 高齢者の交通事故防止
2. チャイルドシートとシートベルト着用の徹底
3. 若者の交通マナーの向上

やさしさがひと目でわかるよい走り

— 五所川原市交通安全対策協議会・五所川原警察署 —

# 講習会及び試験のお知らせ

消防本部 ☎(35)2019

## 《消防設備士講習》

◇対象者

- 消防設備士免状の交付を受けた日から2年以内の者
- 前記の講習を受けた日及び前回は受講した日から5年以内の者

●10月25日(水)・26日(木)・27日(金)  
青森市

◇受付期間

9月25日(月)～10月16日(月)

## 《危険物取扱者試験》

●11月12日(日)

◇会場 青森市 青森大学  
弘前市 弘前東工業高等学校

◇受付期間

9月20日(水)～9月29日(金)

※申請書、願書等は消防本部及び消防署にあります。

## 「あおもり住宅フェア 2000in弘前」開催

県庁建築住宅課住宅企画班  
☎017(734)9695

県では、今年も住宅フェアを開催します。ご家族皆様でご来場ください。

●9月23日(土)・24日(日) 10時～17時  
弘前克雪トレーニングセンター

◇入場 無料

◇内容 住宅関連出展ブース、住まいの相談、ケントデリカットのトークショーほか

## 平成12年度排水設備工事責任技術者の試験案内

下水道課 今赤城 内線311-314

日本下水道協会青森県支部主催の、県下統一試験を行います。平成12年度より、五所川原会場が1カ所追加されました。

◇申込書配布 9月18日(月)～

◇申込み受付 10月2日(月)～6日(金)

◇受験料 5000円

◇試験日 11月10日(金)

◇受付 13時15分～13時50分  
試験 14時～15時30分

◇試験会場 五所川原会場

プラザマリユウ五所川原

## 公証(法律)無料相談の開設

市民課 内線220・221

市では、青森公証人会の協力を得て公証相談を行います。大切な契約や遺言は、公正証書にしておくこと安心です。お気軽にご相談ください。

●10月4日(水) 10時～15時  
産経会館5階 A会議室

※定員、先着8名で締め切りますので、市民課までお申し込みください。

# 市民サロ

## 奥津軽

### 環境フォーラム 2000

☎(35)4049

(社)五所川原青年会議所

岩木川とメダカをはじめとする水生生物の環境を考えるフォーラムです。パネリストとして元「ハングダース」のアパッチけんさんほか各氏が参加します。無料です。で皆さんお誘いのうえご来場ください。

●9月23日(土) 13時  
オルテンシア 小ホール

◇パネリスト 中本賢(俳優)、

神正人、岩谷勇幸、丸海孝隆、

川口浩一(コーディネーター)

## やわらぎ会 会員募集

☎(35)2211 中山

やわらぎ会とは、五所川原市自衛隊協会の婦人部の名称で、私たち国民のため国防や災害復旧などに日夜頑張っている自衛隊の方々に理解を示し協力しましょう、という会です。

◇主な行事

年2、3回弘前駐屯地や車力駐屯地の見学、記念式典への参加。

隊員との親睦ボーリング大会など。  
◇年会費 2000円

## かかし座公演

五所川原おやこ劇場

☎(34)2170

シルエット&ミュージカルの新しい影絵劇、  
「ミスターシャドウ パート3

アリーテ姫の冒険」

●9月29日(金) 18時30分  
オルテンシア 小ホール

## 第7回五所川原市狼野長根公園クロスカントリー大会

五所川原陸上競技協会

大町36-3 いわや薬局2F

工藤歯科医院

☎(34)8883

●10月15日(日) 9時30分  
狼野長根公園特設コース

◇種目

- ①小学生低学年の部男女 1.5 km
- ②小学生高学年の部男女 1.5 km
- ③中学生の部男女 3 km
- ④高校生の部男 6 km
- ⑤高校生の部女 3 km
- ⑥一般の部男 6 km
- ⑦一般の部男(36歳以上) 3 km
- ⑧一般の部女 3 km
- ⑨シニアの部男(50歳以上) 3 km
- ⑩フリーの部男女 1.5 km

◇参加料

小中高生 1000円

一般 2000円

◇申込締切 9月30日(土)

※申し込みは、事務局の工藤歯科まで参加料を添えてお願いします。

## 五所川原弓道会後期 市民弓道教室会員募集

☎(35)1083 ナリタ印店

日本古来の弓道は、姿勢を良くし心も体も健康にします。ちよつと、やってみませんか。弓道会の高段者が親切に指導します。お気軽にどうぞ。

●10月10日(火)～11月18日(土)  
毎週火・木・土曜日 19時～21時  
旧三道会館2階 弓道場

◇対象 中学生～一般

◇その他 受講料無料。弓具は備

え付けのものあり。

# 10月2日(月)

## 固定資産税 第3期 国民健康保険税 第3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。

収納課 内線431

# 平成12年度 結核検診のお知らせ

## ～結核検診を受けましょう～

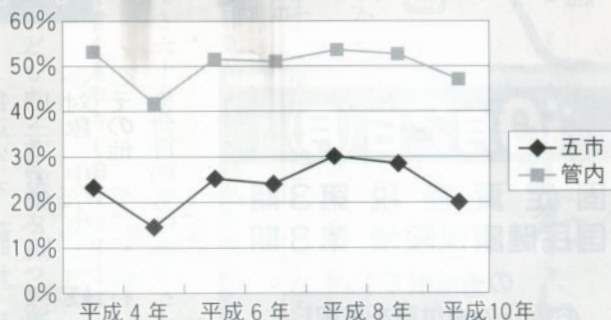
受診は都合の良い場所で、短時間でどなたでもご利用になれます。

検診日	地区	実施場所	実施時間
9月25日(月)	五小学区 南小学区 松島町	農村婦人の家(小曲)	9:00～9:15
		森の家	9:25～9:40
		新宮集会所	9:45～10:00
		福祉会館(下平井町)	10:05～10:20
		しきしまコミュニティセンター	10:25～10:40
		富士見コミュニティセンター	10:50～11:05
		防災センター(鎌谷町)	11:10～11:25
		中央公民館	11:30～11:45
		松島会館	13:00～13:20
9月26日(火)	栄 梅沢 長橋 みどり町	みなとコミュニティセンター	9:00～9:15
		姥菴集会所	9:25～9:40
		稲実集会所	9:45～10:00
		みなみ広田町内会集会所	10:05～10:25
		ごしょがわら市農協栄支所	10:30～10:45
		中泉集会所	10:55～11:10
		梅沢コミュニティセンター	11:30～11:45
		七ツ館集会所	11:55～12:10
		浅井「民宿どんどん」前	13:00～13:15
9月27日(水)	中川 三好 毘沙門 長富 松島	種井集会所	9:00～9:15
		田川集会所	9:25～9:40
		高瀬集会所	9:50～10:05
		コミュニティセンター三好	10:15～10:30
		藻川コミュニティ消防センター	10:40～10:55
		コミュニティセンター中川	11:05～11:20
		沖飯詰集会所	11:30～11:45
		桜田集会所	11:50～12:05
		毘沙門・長富コミュニティセンター	13:00～13:15
		長富コミュニティ消防センター	13:25～13:40
		共栄集会所	13:45～14:00
		太刀打・尻無集会所	14:05～14:20

検診日	地区	実施場所	実施時間
9月28日(木)	松飯長 島詰橋	十川集会所	9:00～9:15
		一野坪集会所	9:25～9:40
		平町集会所	9:50～10:10
		朝日興隆婦人ホーム	10:15～10:30
		コミュニティセンター飯詰	10:40～10:55
		下岩崎集会所	11:00～11:15
		漆川集会所	11:25～11:40
		吹畑コミュニティ消防センター	11:45～12:00
		(株)東北冷暖設備工業前	13:00～13:15
		米田「村馬商店」前	13:25～13:40
		水野尾コミュニティ消防センター	13:45～14:00
		ふれあいハウスかいどう	14:10～14:25
9月29日(金)	七和 長橋	西塚商店前	9:00～9:15
		前田野目公民館分館	9:25～9:40
		高野文化センター	9:50～10:10
		持子沢コミュニティ消防センター	10:20～10:35
		コミュニティセンター七和	10:40～10:55
		コミュニティハウス原子	11:00～11:15
		俵元農産物加工センター	11:20～11:35
		福山コミュニティ消防センター	11:40～11:55
		野里集会所	13:00～13:15
		コミュニティセンター長橋	13:25～13:40
		松野木集会所	13:50～14:05
		若山集会所	14:15～14:30
石田坂集会所	14:35～14:50		
戸沢集会所	15:00～15:15		

- ◇対象 16歳以上の市民
- ◇申し込み・受付 検診当日、各場所にて
- ◇料金 無料
- ※市民総合健診で、肺がん検診を受診された方、受診予定の方は受けることができません。

一般住民結核検診の受診状況



※平成10年度受診率は五所川原保健所管内45.9%で五所川原市は19.4%と低かった。



# 結核の現状

9月24日～30日は、結核予防週間です。

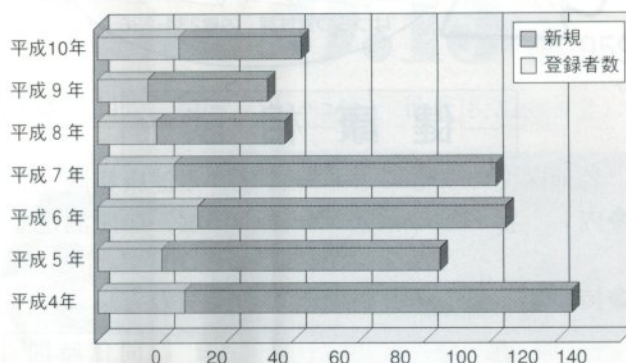
平成10年結核発生動向（五所川原保健所資料）から、当市の現状をお知らせします。

結核の有病率は、48.9（人口10万対）で五所川原保健所管内31.6から見ると高い傾向にあります。結核の登録患者数は39名で、うち新規登録患者数が24名（61.5%）で、肺結核22名で、肺外結核が2人でした。患者さんの年齢構成は70才代10人（41.6%）、60才代が6人（25.0%）で全体的にみても高齢者に多く発生しており、また、女性より男性が多く発生しています。

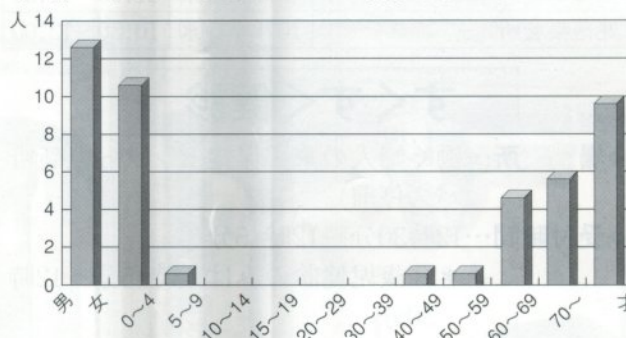
昨年7月に「結核非常事態宣言」が出され、「結核」を改めて認識する年になりました。「結核」は、軽いうちに発見し、診断されたら確実に治療し、また感染源からのまん延を防ぐということが予防対策の基本的な考え方です。どこが抜けても結核対策はうまくいきません。

市は結核予防法に基づき、一般住民（結核）検診で各地区をレントゲン車が巡回いたします。この機会に、定期検診として是非ご利用ください。また、市民総合健診で「肺がん検診」を受診予定の方は、忘れずに受けましょう。

結核の登録状況（五所川原市）



平成10年新登録患者さんの年齢別状況（五所川原市）

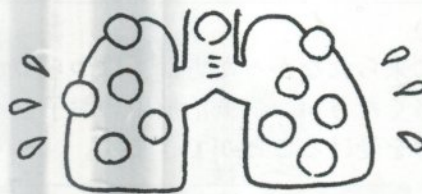


## 結核はどのようにうつるのか

せきやくしゃみでうつります（飛沫感染）



肺の中で増殖すると感染します



\*こんな症状に注意して!!（初期症状はかぜに似ています。）

せき、たん、発熱、血たん、胸痛、だるさ、寝汗など症状が続いたら、医師の診断を受けましょう。

- がん予防の12か条  
（国立がんセンター）
- 1、バランスのとれた栄養をとる
  - 2、毎日、変化のある食生活を
  - 3、食べ過ぎを避け、脂肪を控えめに
  - 4、お酒はほどほどに
  - 5、タバコは吸わないように
  - 6、食べ物からビタミンと繊維質のものを多くとる
  - 7、塩辛いものは少なめに熱いものはさましてから
  - 8、焦げた部分は避ける
  - 9、カビの生えたものには注意
  - 10、日光に当たりすぎない
  - 11、適度にスポーツをする
  - 12、体を清潔に

9月のがん征圧月間です  
がん予防の方法を  
知っていますか？

最近では、悪い生活習慣が、私たちの持っている免疫力・抵抗力を弱めてがんができていくのではないかとということがわかってきました。私たちが、日常生活のなかでちょっと注意をしていくことでがんになりにくくできるということになります。自分の健康は自分で守るため、できることから始めましょう。



## 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、血压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
北新集会所	9月25日(月)	12:30～13:30
コミュニティセンター三好	9月28日(木)	11:00～12:30
姥苅集会所	10月4日(水)	10:30～12:00

## 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～12時45分  
\* 3歳児健診のみは12時15分～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5月生まれ	10月10日(火)
1歳・6カ月児健診	平成11年4月生まれ	10月24日(火)
3歳児健診	平成9年6月生まれ	10月12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、翌月の健診を受けることができます。

## 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	10月4日(水) 10月18日(水) ※18日の午後は電話予約となっています。	10時～12時 13時～15時	●各月齢での成長、発達、育児、遊び、栄養（離乳食等）相談

## 献血のご案内

期日	時間	場所
10月2日(月)	10:00～11:30	小曲：農村婦人の家前 協賛：五所川原市赤十字奉仕団小曲分団
10月2日(月)	13:00～16:00	五所川原警察署前

あなたも  
作ってみませんか

3歳児健診  
試食作品

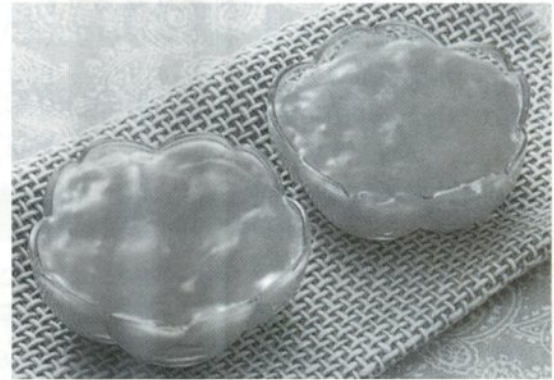
かんたん

手作り  
おやつ⑤



五所川原市食生活改善推進委員会

## かぼちゃのムース



### 材料（8ヶ分）

- ・牛乳 300cc
- ・砂糖 40g
- ・かぼちゃ 240g
- （ゼラチン 4g）
- ・生クリーム 60cc
- （水 大さじ2）

### 作り方

- ①ゼラチンを30ccの水でふやかしておく。かぼちゃは茹でて、裏ごしする。
- ②牛乳と砂糖をなべに入れて温め、ゼラチンを煮溶かす。（沸騰させないでね）
- ③②とかぼちゃ、生クリームを混ぜ合わせ、型に流して冷やし固める。

ビタミン、カルシウムがたっぷり入ったとろ〜り甘いムースです。かぼちゃを裏ごしすることがポイントです。



三森 敬子会長

## 救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	所在	電話
9月23日	土	清水クリニック	五所川原市字鎌谷町103-1	35-3663
9月24日	日	瀬川内科クリニック	五所川原市字松島町一丁目79	33-0202

- ※1. 対応時間（電話で確認）午前9時から午後5時まで。
- ※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