

ゴッホがから

広報

平成14年

11.1

シンボルマーク

No. 1010



人口と世帯

9月30日現在 ()内は前回比、男23,872(-9) 女26,629(-15) 計50,501(-24) 世帯18,648(-2)

新しい競技 とっても面白い!!

西北五地域スポーツ フェスティバル



ソフトバレーボール

バドミントンのコードを使用し柔らかいゴムで出来たボールを使う4人制のバレーボール。



ニチレクボール

ゴム製の黄色の小さな目標球(的球)に向かって赤・青のボールを交互に投げ合い、より近づけることで得点を競う。



グラウンド・ゴルフ

ゴルフをアレンジした軽スポーツで、高齢者から子供まで誰でもプレーできる。



インディアカ

ブラジルの伝統的競技「ベテカ」がドイツで改良されて生まれた競技。バレーボールと似ているが、ボールではなく羽根を手で打つ。



ターゲット・バードゴルフ

合成樹脂製の羽根付きボールを、ゴルフクラブで打つミニゴルフの一種。

十月二十日、ニュースポーツの紹介と普及を図るため西北五地域スポーツフェスティバルが市民体育館及び菊ヶ丘運動公園で開催され、参加した選手ら約二百五十人が爽やかな汗を流しました。

シリーズ介護保険

五所川原市の介護保険事業(平成13年度実績)

新しい社会保険制度としての介護保険事業も2年を経過し、65歳以上の被保険者数は一万人を超え、要介護認定件数やサービス利用実績も増加しています。

そこで、今回の“シリーズ介護保険”では、平成13年度五所川原市介護保険事業の費用や利用状況についてお知らせいたします。

図-1 第1号被保険者数

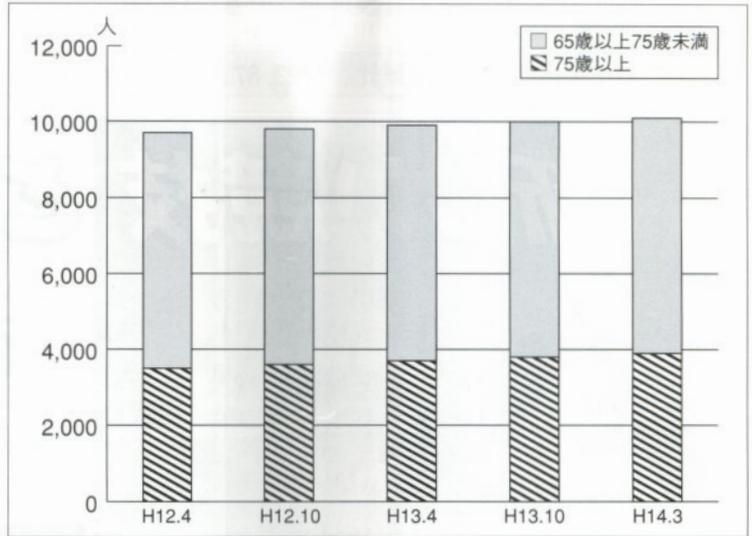


図-2 要介護認定者数

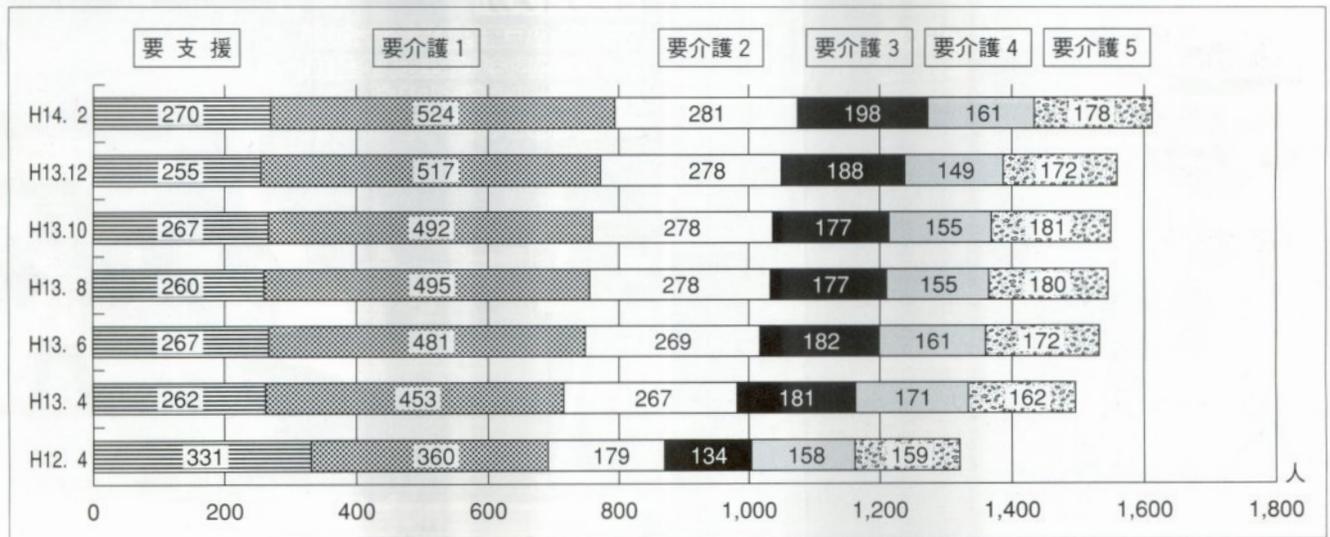


図-3 介護サービス利用者数

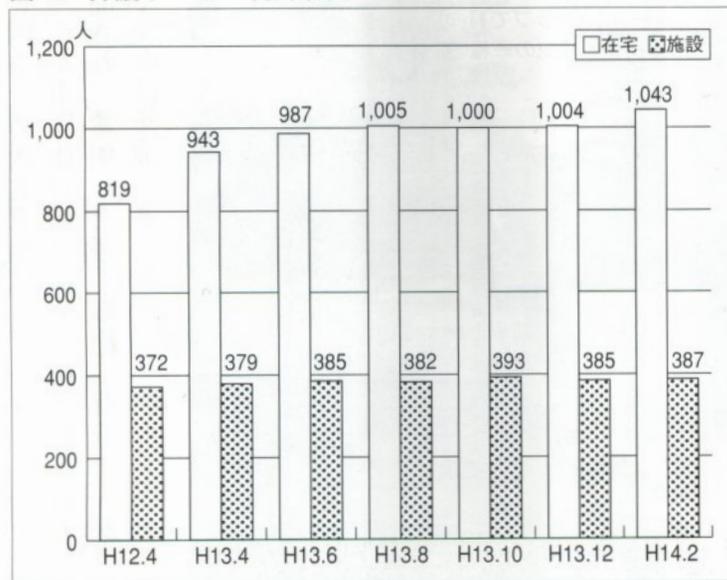


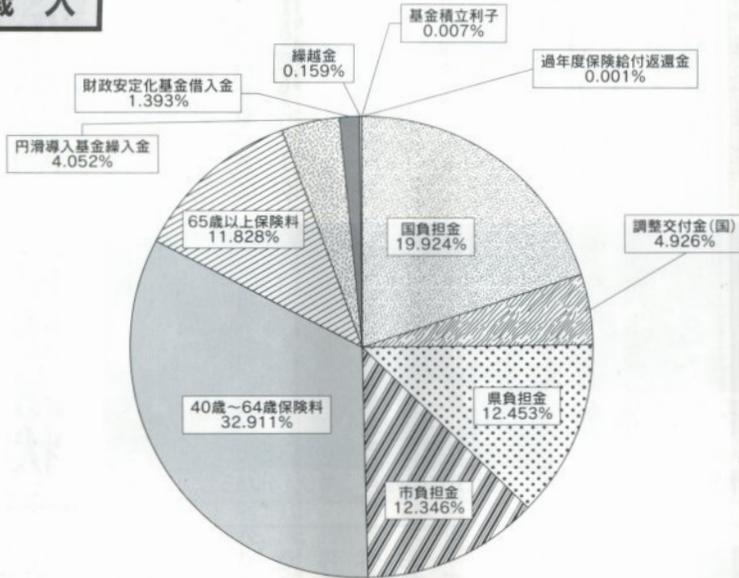
図-4 介護(支援)サービス年間利用実績

サービス区分	単位	実績	参考
訪問介護	回	49,749	1日当たり利用回数 136.3
訪問入浴	回	808	1日当たり利用回数 2.2
訪問看護	回	3,179	1日当たり利用回数 8.7
訪問リハビリテーション	回	62	1日当たり利用回数 0.2
通所介護	回	34,254	1日当たり利用回数 93.8
通所リハビリテーション	回	23,053	1日当たり利用回数 63.2
福祉用具貸与	件	3,450	1日当たり利用件数 287.5
短期入所サービス	日	7,266	1日当たり利用者数 19.9
居宅療養管理指導	回	1,256	1日当たり利用回数 3.5
痴呆対応型共同生活介護	日	7,130	1日当たり利用者数 19.5
居宅介護支援	件	11,430	1月当たり利用件数 952.5
福祉用具購入費	件	84	
住宅改修費	件	47	
介護老人福祉施設入所	日	61,790	1日当たり入所者数 169.3
介護老人保健施設入所	日	43,348	1日当たり入所者数 118.8
介護療養型医療施設入院	日	31,846	1日当たり入所者数 87.2

平成13年度 五所川原市介護保険特別会計収支

(単位：円)

歳入

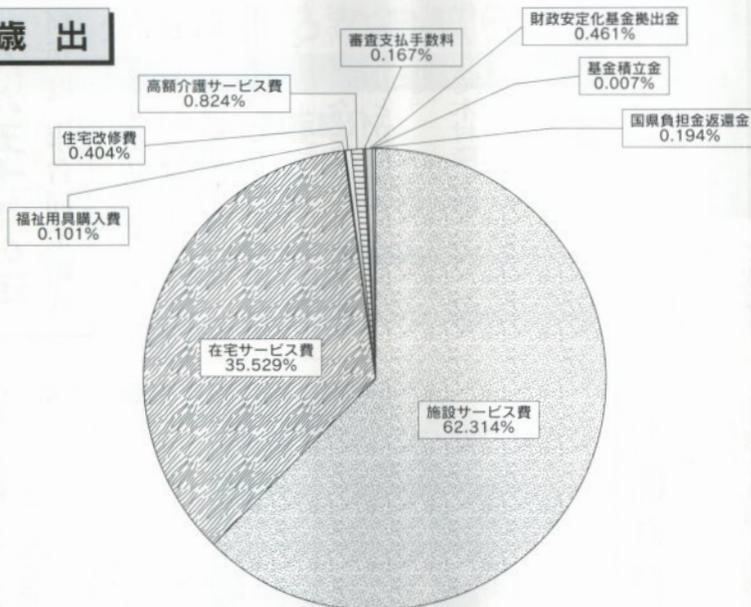


歳入	収入額
国負担金	476,847,000
調整交付金(国)	117,893,000
県負担金	298,029,000
市負担金	295,473,000
40歳～64歳保険料	787,670,895
65歳以上保険料	283,080,731
円滑導入基金繰入金	96,984,308
財政安定化基金借入金	33,346,000
繰越金	3,807,949
基金積立利子	157,603
過年度保険給付返還金	14,120
計(A)	2,393,303,606

平成13年度の保険給付が、第1号被保険者(65歳以上)の保険料負担水準を上回ったため、青森県財政安定化基金から借入をしました。また平成14年度の保険給付の状況についても、平成13年度と同様の傾向となっています。

(単位：円)

歳出



歳出	支出額
施設サービス費	1,482,761,191
在宅サービス費	845,426,766
福祉用具購入費	2,402,667
住宅改修費	9,615,371
高額介護サービス費	19,606,890
審査支払手数料	3,978,813
財政安定化基金拠出金	10,960,066
基金積立金	157,603
国県負担金返還金	4,606,363
計(B)	2,379,515,730

平成13年度の給付費は、在宅サービス・施設サービスともに増加してきていますが、平成12年度と比較すると在宅サービスが著しく伸びています。

歳入(2,393,303,606円) - 歳出(2,379,515,730円) = 13,787,876円

介護保険料を納めないと介護サービスが制限されます

- ① 給付の償還払い化…1割負担は変わりませんが、全額支払ったのち保険給付分(9割)の払い戻し申請が必要となります。
- ② ①の継続とともに、9割の保険給付分(払い戻し分)が滞納保険料に充てられます。
- ③ 時効消滅(2年)した保険料がある場合、利用者負担が1割から3割に引き上げられ、高額介護サービス費は適用されません。

問い合わせ 介護福祉課 内線 271～274

市シルバー人材センターに 厚生労働大臣感謝状

十月十七日、全国シルバー人材センター事業協会設立二十周年を記念し、東京都の中野サンプラザで功労者等の表彰が行われ、五所川原市シルバー人材センターが「優良シルバー人材センター」として厚生労働大臣より感謝状を授与されました。

感謝状は全国に一六八八あるシルバー人材センターから五つのセンターに授与されたもので、同センターは、会員受注件数・契約金額の伸び率、フリーマーケットや奉仕活動など自主事業を行いながら会員の技能・技術を十分活かしているなどの評価を受けました。

十月二十二日には、代表で感謝状を受けとった同センター理事長職務代行者常務理事の乗田孝一さんが成田市市長を表敬訪問しました。乗田さんは「この賞は会員全員の努力の賜であり、今後も「先義後利」の精神で地域に貢献してセンターのますますの発展に努めます」と抱負を語り、市長から「これからも高齢者の生きがいのためがんばってください」と激励を受けました。



10月16日、会員約150名が参加してエルムの街周辺の清掃ボランティアを行い、受賞決定の報告に喜びを分かち合いました

夫婦で歩んだ五十年の道 平成14年度 市合同金婚式

十月十九日、平成十四年度市合同金婚式が中央公民館で行われ、結婚五十周年を迎えた四十三組のご夫婦が顕彰を受けました。式では、成田市市長が「これからも健康に留意され、夫婦ともに心豊かで末永く幸多からんことをお祈りいたします」と式辞を述べ、各夫婦へ顕彰状と立佞武多の絵入りのお盆を贈呈しました。

受賞者を代表して木村隆太郎さん、ハルエさんご夫婦が「戦後の混乱が残る時代に結婚しました。様々な苦難も多くの方の支えがあり乗り越えてきました」とお礼の言葉を述べました。



これからも末永くお幸せに

また、渋谷正夫さん、トキエさんご夫婦は、一筋に組み取り組んできた農業の変遷を交えながら五十年の歩み振り返り、出席者から共感の拍手を受けました。

第24回北五地方植樹祭・五所川原市民植樹祭

〜年輪を重ね、太くたくましく成長します〜

十月十五日、松野木地区の堺野沢ため池公園で、第二十四回北五地方植樹祭・五所川原市民植樹祭が行われ、参加者約二百人の手で二、三メートルに育ったオオヤマザクラの苗木五十本を植栽しました。



小さな手で一生懸命に土盛り

成田市長のあいさつの後、「緑に親しみ、明るく健康な子どもになります」と誓いの言葉を述べた東小、長橋小の緑の少年団員は、苗木購入費の一部を寄付した五所川原市ライオンズクラブ会員と一緒に苗木の成長を祈りながら一本一本丁寧に植樹しました。

お魚が食卓にあがるまで 小学生が水産市場を見学

十月十九日、市教育委員会主催の施設見学会が丸中五所川原水産株式会社で行われ、参加した市内の小学生二十三名は「お魚の流通の仕組み」を楽しく学習しました。早朝から水産市場を見学した児童は、競り人の大きな声と素早いやりとり、マグロの解体などに目を丸くし驚いていました。

見学でお腹のすいた子どもたちは、用意されたマグロ・イクラ丼の朝食を「おいしい！」と満面の笑みでお張っていました。



マグロの解体に釘づけ

土を耕し、心を耕し百年 五農高百周年記念

世紀の節目をお祝い

青森県立五所川原農林高等学校（小槌史邦校長）の創立百周年記念式典が十月二十日、同校の体育館で開催され、学校関係者や卒業生ら約千三百人が世紀の節目を祝いました。

式典では小槌校長が「過去百年の歴史はその時々に関係者の血と



出席者全員で校歌斉唱「岩木の高嶺…」

汗の結晶です。今後もこの輝かしい歴史を礎に新たな伝統を築いていきましょう」と式辞を述べ、記念事業協賛会長の成田市長があいさつし、お祝いました。これを受け、生徒会長の荒木関範浩君が「これからも古くて新しい五農を目指し、さらなる第一歩を歩みま

す」と誓ったあと、全員で校歌を斉唱しました。
同校は、1902年（明治三十五年）に北津軽郡立農学校として開校し、「農業を通して人を創る」の教育理念の下、本県の初代民選知事津島文治氏ら約一万七千人の卒業生を送り出し、卒業生は地域の農林業だけでなく政界財界などでも幅広く活躍しています。

清掃ボランティア

トラクク協会五所川原支部

十月八日、「地域に貢献したい」と社青森県トラクク協会西北五支部（水澤稔支部長）が菊丘運動公園で清掃奉仕を行い、参加した二十八名の会員はトラックのハンドドルをデレキに持ち替え、空き缶などのゴミを丁寧に拾い集めていました。



いるんなゴミが出てきます

グリーンツーリズム

リンゴを楽しむ一日

十月二十日、五所川原市VICウーマン主催のグリーンツーリズムが行われ、参加した二十六名は市内野里の園地でリンゴもぎをした後、リンゴを使った料理をつくりながら秋の一日を楽しく過ごしました。



リンゴもぎの実演に興味津々

善意の花かご

〜いつもありがとうございます〜

- ◎ 立佞武多の館へ
- ◎ 吉幾三東日流会（鈴木秀夫会長） 〓 百万円。
- ◎ 五所川原印刷親睦ゴルフコンペ（佐々木孝昌代表） 〓 九万八千円。
- ◎ 五所川原市教育振興会へ
- ◎ 株式会社 中三（中村公英代表取締役） 〓 百万円。

11月上旬 お知らせ

Information

今月の相談

市役所北棟2階 市民相談室
◇ 相談員：行政相談委員

◎ 税金の相談
税務課 内線420

相続税、贈与税、所得税等についての相談を受けています。お気軽にご利用ください。

● 11月6日（水） 9時30分～15時

市役所北棟2階 市民相談室

◇ 相談員：仙台国税局税務相談室 青森分室税務相談官

◎ こころの相談日

五所川原保健所保健予防課
☎(34)2108 FAX(34)7516

五所川原保健所では次の日程により、「精神保健福祉相談」「老人精神保健福祉相談」を実施します。

◇ 精神保健福祉相談

11月8日（金） 13時～14時

◇ 老人精神保健福祉相談

11月26日（火） 13時～14時

◎ 交通事故相談

市民課 内線202

交通事故について専門員が相談を受けています。お気軽にご利用ください。

● 11月12・26日（火） 10時～15時

市役所北棟2階 市民相談室

◇ 相談員：青森県交通事故相談所

交通事故相談員

◎ 行政相談

市民課 内線202

毎日の暮らしの中で行政などへの意見や要望などがありましたら、お気軽にご相談ください。

● 11月14日（木） 10時～12時

● 11月28日（木） 13時～15時

商店街タウンギャラリー事業
（市内小学校美術作品展）
商工振興課 内線382

商店街の持つ地域コミュニティの役割の再認識と賑わいを取り戻すことを目的に、青森県明日の商店街づくり事業実行委員会では市内小学校児童の作品を中心商店街に飾ります。皆さんご覧ください。

● 実施期間 11月1日（金）～30日（土）

年末調整等説明会

五所川原税務署 法人課
税部門 ☎(34)3279

本年も定率減税が実施されています。正しい計算のためにもぜひ出席くださるようお願いいたします。

●11月12日(火)
10時～(受付9時30分)
オルテンシア 小ホール

平成14年度排水設備工事

責任技術者・配管工の
更新講習並びに
配管工認定講習実施案内

下水道課計画係内線311-314

日本下水道協会青森県支部主催の県下統一講習を行います。

◇申込書配付 11月11日(月)～

◇申込受付 12月2日(月)～6日(金)

①責任技術者更新講習(平成15年3月31日有効期限満了となる者)

●15年1月27日(月) 14時～

②配管工更新講習(平成15年3月31日有効期限満了となる者)

●15年1月28日(火) 14時～

③配管工認定講習(実施日において受講資格を有する者)

●15年1月29日(水) 14時～

◇会場 プラザマリユウ五所川原

◇受講料 ①と③ 各4000円
② 3000円

国民年金は

任意加入もできます

国保年金課 内線211-213

国民年金の保険料を納め忘れたり免除を受けた期間については、年金額がその分減額されますが、年金額を満額に近づけたい方や60歳までに年金受給資格期間(25年)を満たせなかった方のために、任意加入制度が設けられています。

任意加入できるのは、60歳から65歳の間だけですが、65歳までに受給資格を満たせなかった場合に限り、さらに70歳まで加入できる特例制度も設けられています。

詳しくは、国民年金係⑧番窓口までご相談ください。

精神保健ボランティア
講座のお知らせ

五所川原保健所 ☎(34)2108

精神障害者を理解し、日常生活の援助や精神保健福祉行事(交流会・デイケア等)に協力していただけるボランティアを養成するための講座を開催します。

●11月11日(月)・13日(水)・14日(木)
10時～14時30分 五所川原保健所

◇対象 自分の力を他の人に役立てたいと思っっている方

◇申込方法 10月25日まで電話受付

再就職準備セミナー

再び働きたい人に

(財)21世紀職業財団 青森事務所
☎017(776)2028

育児や介護などで職業生活を中断したあと、再就職に向けて準備をしている方を対象に開催します。

●11月21日(木)・22日(金)
21日は 9時30分～12時
22日は 9時30分～15時

五所川原地域職業訓練センター
◇内容 ①再就職活動に向けて
②職業ガイダンス
③インターネット入門講座等

◇定員 20人(受講無料)

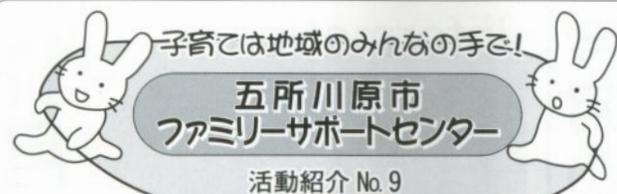
◇申込期限 11月15日(金)
※希望者に託児(1歳～就学前児)

自賠責保険・共済の期限が切れていませんか？

自賠責保険・共済は、万一の交通事故の際の基本的な対人賠償を目的として、バイク・原付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられている保険です。車検制度のないバイク・原付自転車は、特に期限切れ、かけ忘れに注意を！

<http://www.jibaiseki.com>

▶お問合せ先 国土交通省東北運輸局青森運輸支局輸送課 ☎017(739)1502
または、自賠責保険取扱代理店へ



五所川原市 ファミリーサポートセンター

活動紹介 No.9



両方会員(依頼・提供)の
平山詠子さんと平山陽歩(はるあ)くん
綺女(あやめ)ちゃん

一度、お姉ちゃんになってみたかった3人兄弟の末っ子の綺女ちゃん。嬉しいことに赤ちゃんが家に遊びに来ました。今日は私がお姉さん!「あら大変、よだれが出ちゃった」と陽歩くんの顔を自分のハンカチで拭いてあげて大満足です。センターの活動は子どもを預かる側も満たされた気持ちになるから不思議です。陽歩くんが帰った後、綺女ちゃんは言いました「次はいつお姉ちゃんになれるかな?」と…。

随時会員募集

ファミリーサポートセンター 研修会

心かよいあう子育てのため、一緒に学んでみませんか。

日時…11月19日(火) 10時～12時

会場…働く婦人の家 第3講習室

内容…①だっこで育む心の安定～だっこ法～

②落ち着きのない子ども、荒れる子どもが求めているもの～SOSをキャッチしてあげよう～

講師 親業訓練インストラクター
津島 弘美さん

※参加無料、筆記用具持参、託児有

申込方法…11月15日(金)までに
働く婦人の家 ☎(35)8953 へ

文化講演会

北奥文化研究会 ☎(34)3046 佐藤

●11月17日(日) 13時30分

中央公民館(入場無料)

◇「津軽平野における水環境」

弘前大学農学生命科学部

教授 工藤 明氏

※その他「津軽群中名字について」

当研究会中村節雄氏の研究発表

年賀状 絵手紙教室

はるの会 ☎(34)4717 山田

●11月24日(日) 13時～16時

五所川原郵便局 二階会議室

講師：水彩画家 守谷俊亮氏

参加料：無料

◇持参する物：水彩絵の具、丸筆

(中・小)、水入れ、ティッシュ

ペーパー、消しゴム、鉛筆(H

B)、画用紙か絵手紙用ハガキ

◇申込方法：ハガキに住所、氏名

年齢、電話番号を記入し次の住

所へ郵送。11月20日(水)まで必着

▼〒037-0081 五所川原市

新宮字岡田一八四三三 山田 弘

※駐車場がありませんので、お車

でのお越しはご遠慮下さい。

作品は11月25日(月)から12月6日

(金)まで同郵便局ロビーに展示し

ます。

無料講習・教室

青森県立木造高等技術専門学校

☎(42)2424 FAX(42)5050

◎一日技能教室

●11月9日(土) 9時～12時

木造高等技術専門学校

①溶接科コース：焼き肉鉄板製作

②建築科コース：プランター飾り

台の製作

※作業できる服装と上履きが必要

です。作品は持ち帰りできます。

◇対象：社会人、女性歓迎します。

◇定員：各コース20名

◇申込期間：11月1日(金)～8日(金)

電話で申し込みください。

◎パソコン講習

●12月3日(火)～14日(土)のうち10日

間 18時～21時(3時間)

五所川原地域職業訓練センター

◇内容：各業界で必要なワープロ

や表計算等OA機器の操作につ

いて基本的な技能・知識を習得

◇対象：社会人(在職者及び求職

者)。年齢・性別は問いません。

◇定員：20名

◇申込期限：11月22日(金)。申込用

紙は木造高等専門学校及び五所川

原地域職業訓練センターにあり

ます。FAXでの申込みも可能

です。

国際協力スピーチコンテスト・パネルディスカッション開催

青森県国際交流協会

☎017(735)2221

みなどで青森県の国際交流・協

力について考えてみませんか?

●11月10日(日) 13時～

・発表(スピーチ)

・パネルディスカッション

・審査発表、表彰、講評

オルテンシア小ホール

※入場無料

◇主催：青森県、(財)青森県国際交

流協会

働く婦人の家生活講座

受講生募集

働く婦人の家 ☎(35)8898

◎はがき絵教室

●11月25日(月)

18時30分～20時20分

◇講師：市内在住講師

◇持ち物：絵の具一式、描きたい

画材、年賀はがき、練習用はがき

(裁断した厚紙でも可)、筆ペン

◎麺づくり教室

●11月21日(木) 9時～12時

◇講師：坂本洋子さん

◇費用：実費負担(材料費)

持ち物：エプロン、三角巾

中央公民館からのお知らせ

TEL (35)6056

◎みんなのギャラリー展示紹介

●11月9日(土)～11月24日(日)

中央公民館 2Fギャラリー

◇五一中美術部作品展

五所川原市立第一中学校美術部の生徒たちが夏休みから製作してきたアクリル画を展示。

※「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ご連絡ください。

◎家族で映画を楽しむ会 ～11月

「人間にとって一番悲しいことは、からだにハンディをもつよりも、心にハンディをもつこと。人をいじめて楽しんだり、いじめられているのをただ笑っているだけという心のハンディこそが悲しいことだ」と生きる勇気を描いた『5等になりたい』、そして恒例の『日本昔ばなし』より「梨山の大蛇」「念仏の鼻」「へび女房」「幽霊館」をお楽しみください。

◇日時…11月23日(土) 10時～11時30分

◇会費…無料

◎子供放送局

ご覧になりたい方は中央公民館までご連絡ください。

11月の放送				
時間	2日	9日	16日	23日
10:30	わくわくランド どくしょオガ キノオガ やってきました	夢スタジオ1030 文化・芸術 みんな キラキラ☆ 香燗鼓さんと 踊ってみよう! ～振付家・ アーティスト～	輝く子どもたち 泣いて笑って しらしけん 大分っ子	チャレンジ教室 手芸 (手品) みんなの前で 表現しよう! 手作り マジック!
10:45	THE MAKING ハーモニカが できるまで	香燗鼓さんは、 「慎吾ママのお はロック」など、 多くのヒット曲 や話題のCMを 手がけている。	「しらしけん」と は、大分の方言 で「一所懸命」を 意味する。 「しらしけん」を テーマに、大分 の子どもたちが 信じたことに真 剣に立ち向かう 姿を紹介。	身近な材料でマジック道具を作り、マジックを演じる。みんなの前で披露し、表現することの楽しさ・充実感を伝える。
11:00	偉人たちの夢 野口秀世 活躍や生い立ち を紹介			
11:30	のぞいてみよう 知らない世界 海に未来を 求めて			
12:00				



実のある物価政策のために
「全国物価統計調査」にご協力を!!

(総務省統計局)

11月に「全国物価統計調査」が実施されます。調査の対象は、全国の約14万の小売店舗と約3万の飲食店、サービス事業所等です。調査結果は物価政策をはじめ各種の行政施策を立案する上で重要な指標として活用されます。調査の対象となった事業所に統計調査員が伺います。秘密は厳守されますので、ご協力をお願いします。

統計担当：企画課統計係 内線 464・465

FOLK Friendship JAM

オルテンシア
自主事業

クリスマスFOLKコンサート in 五所川原

◇ 12月23日(祭日・月) 18:30～ ◇オルテンシア 大ホール
◇入場料 SS席/5,500円 S席/5,000円 A席/4,500円

◇出演



杉田 二郎



小室 等



西島 三重子



ばんば ひろふみ



〈チケット取扱所〉

オルテンシア	☎(33) 2 1 1 1
エルムSC	☎(33) 6 2 7 6
イオン柏SC	☎(25) 3 4 5 0
中三五所川原店	☎(34) 3 1 3 1

- パネリスト 寺田春一・杉澤むつ子・藤川あきつ・川嶋大史・飯田 隆久
- コーディネーター 角田 周

◇パネルディスカッション
どんだんずー津軽の観光！
へばあどすべえ！？
あなたが想うつがる観光新時代…



◇講師 阿部 佳氏
私はコンシエール
決してNOとは言えない職業

◇11月27日(水) 13時30分
◇オルテンシア 小ホール
◇入場料 無料
◇講演 無料

あの阿部佳さんが来る
つがる西北五広域
観光シンポジウム
主催 つがる西北五広域連合
☎(38) 1 0 0 0

日	曜日	催物	開演	入場料
3	日	雪の里ウインドオーケストラ 第2回 定期演奏会	14:30	前売500円 当日500円
6	水	文化講演会	18:30	無 料
7	木	『東北電力 名曲の夕べ』	18:30	整理券
10	日	西北五合唱祭	12:30	無 料
17	日	青森県幼稚園・保育園 幼児のための 音楽フェスティバル	11:00	無 料

日	曜日	催物	開演	入場料
9	土	ピアノ発表会	14:00	無 料
10	日	平成14年度国際協力スピーチコンテスト	13:00	無 料
12	火	平成14年分 年末調整等説明会	10:00	関係者
13	水			
14	木	雇用保険業務取扱等説明会	①10:00 ②13:30	関係者
17	日	第9回ピアノ・エレクーンコンサート	9:30	無 料
22	金	第45回五所川原市社会福祉大会	13:00	無 料
23	土	Music Concert	13:00	無 料
24	日	野木保育園フローラピアノ発表会	13:00	無 料
27	水	つがる西北五広域観光シンポジウム	13:30	無 料
30	土	ピアノ発表会	14:30	無 料

オルテンシア
11月の催物案内
ふるさと交流圏民センター
☎(33) 2 1 1 1

65歳からのインフルエンザ予防接種を行います 内線234

インフルエンザは普通のかぜにくらべ全身症状が強いという特徴があり、市では65歳以上の方などを対象にインフルエンザの予防接種を実施します。流行前に予防接種を受けていることが、有効な予防法とされています。

- 1. 対象者** 市に住所のある65歳以上で接種を希望する方。ただし、満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器または免疫不全などによる機能障害を有する（障害1級程度）方も対象となります。
- 2. 実施期間** 11月15日(金)～12月31日(火) くこの期間以外に接種される方は、全額自己負担になります。
- 3. 個人負担金** 1,000円（生活保護世帯の方は証明書の提示により負担金なし。）
- 4. 各医院に持参するもの**
 - ①保険証。
 - ②受ける病院の診察券、または老人健康手帳(70歳以上の方)、健康手帳(65～69歳の方)をお持ちの方はご持参ください。
- 5. 申込方法** 接種希望者は、各院窓口に申し込み、「インフルエンザ予防接種予診票」に記入してから、診察後接種となります。

予防接種以外にもこんなことに気をつけましょう

帰宅後は手洗い、うがいに心がける。睡眠を十分とり栄養に気を配る。
流行時には、人込みをさげ、外出時はマスクをつける



■インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧表 (あいうえお順)

医療機関名	電話	受付時間		備考
駅前クリニック	38-5100	9:00～12:00	14:00～17:00	水・土曜日 9:30～12:30
江渡内科医院	34-3000	8:30～11:30	14:00～17:00	
おとも小児科内科クリニック	39-2151	8:30～12:00	14:00～18:00	火曜日14:00～15:00 要予約
かねひらクリニック	35-3167	8:30～12:00	13:00～18:00	電話予約
川崎胃腸科内科医院	34-3330	8:30～12:00	14:00～17:00	火曜日のみ 予約制
木村内科医院	35-2815	8:30～12:00	14:00～17:00	
櫛引クリニック	33-1155	8:30～12:00	14:30～17:30	
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	9:00～12:30	14:00～17:30	木・土曜日12:00まで 電話予約
健生五所川原診療所	35-2542	午前月～土 8:30～12:00	午後月～	水・金14:00～16:00 夜間火・水・金17:00～18:30
佐藤内科小児科医院	35-4155	8:30～11:30	14:00～16:30	木・土曜日12:00まで
清水クリニック	35-3663	8:30～12:00	14:00～18:00	
白戸胃腸科外科医院	34-6211	8:30～11:30	14:00～17:00	電話予約
すわ胃腸科内科クリニック	38-1133	8:30～12:00	14:00～18:00	随時受付
瀬川内科クリニック	33-0202	8:30～12:00	14:00～17:30	
そうま泌尿器科クリニック	38-1177	8:30～12:00	14:00～17:30	
対馬内科小児科医院	34-3431	9:00～12:30	14:00～17:30	電話予約
つしまクリニック	38-3456	9:00～12:00	14:00～17:00	土曜日12:00まで
てらだクリニック	33-1200	9:00～12:00	15:00～18:00	水・土曜日12:00まで
富田胃腸科内科医院	34-3211	8:30～12:00	14:00～17:00	月・水・金曜日のみ
中村整形外科医院	34-3315	8:30～12:00	13:30～17:00	土曜日12:00まで 電話予約
中村内科医院	35-3598	8:30～12:00	14:00～18:00	木・土曜日 12:00まで
永田小児科内科医院	34-5611	9:00～12:00	14:00～17:00	木・土曜日 12:00まで
白生会胃腸病院	34-6111	8:30～11:30	14:00～17:00	
布施病院	35-3470	8:30～11:30		
増田病院	34-2727	9:00～11:00	14:00～16:00	土曜日12:00まで
まつもと整形外科クリニック	33-5413	9:00～17:30		水曜日12:00、土曜日15:00まで
三好診療所	36-2510	9:00～12:00		午前のみ 前日まで電話予約

年1回は結核検診を受けましょう 内線234

〈対象〉 16歳以上の市民

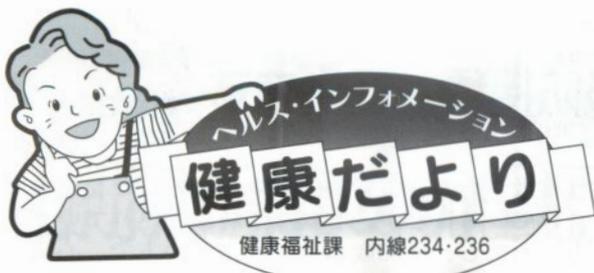
〈実施方法〉 胸部レントゲン撮影です。希望される方は、直接下記の実施場所にお越しください。

〈料金〉 無料

※注意 ただし、市民総合健診で肺がん検診をすでに受診した方、これから受診予定の方は、受けることができません。

検診日	実施場所	実施時間
11月11日(月)	働く婦人の家前	13:00～14:00
11月18日(月)	漢川コミュニティ消防センター前	9:30～9:45
	コミュニティセンター三好前	9:55～10:10
	コミュニティセンター中川前	10:20～10:35
	沖飯詰集会所前	10:45～11:00
	毘沙門・長富コミュニティセンター前	11:10～11:25
	長富コミュニティ消防センター前	11:35～11:55

検診日	実施場所	実施時間
11月18日(月)	コミュニティセンター飯詰前	13:00～13:15
	特別養護老人ホーム「祥光苑」前	13:25～13:55
11月19日(火)	富士見コミュニティセンター前	9:30～9:45
	農村婦人の家前	9:55～10:10
	鎌谷町防災センター前	10:20～10:35
	松島会館前	10:40～10:55
	コミュニティセンターしきしま前	11:05～11:20
	新宮集会所前	11:25～11:40
	森の家前	11:45～12:00
	地域福祉センター前	13:00～13:30
11月20日(水)	中泉集会所前	9:30～9:45
	梅沢コミュニティセンター前	9:55～10:10
	コミュニティセンター栄前	10:25～10:40
	みなとコミュニティセンター前	10:50～11:05
	中央公民館前	11:20～11:35
	老人保健施設「緑風苑」前	13:00～13:30



健康相談

各地区での身も心もさっぱりする健康相談。病気の相談、心の相談、血圧測定など保健師が相談に応じます。

開催場所	開催月日	開催時間
南新集会所	11月12日(火)	12:30~13:30
馬性集会所	11月13日(水)	10:00~11:30
種井集会所	11月13日(水)	10:30~12:00
コミュニティセンター三好	11月13日(水)	11:00~12:30
コミュニティセンター七和	11月14日(木)	11:30~13:00
下岩崎集会所	11月14日(木)	13:30~14:30
農村婦人の家	11月15日(金)	10:00~12:00
前菴集会所	11月15日(金)	12:30~14:00

成人の相談日

健診結果の見方、血圧の相談、病気の相談、心の相談等にも応じます。

開催場所	開催月日	開催時間
働く婦人の家 保健センター	11月13日(水)	10:00~12:00

※健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。
当日、混雑することも予測されますので、利用予定の方はできるだけ事前に電話予約して下さい。

みんなの健康教室

- ◆日時：11月22日(金) 13時~14時
- ◆場所：保健センター 3階ホール
- ◆テーマ：「生活習慣病(特に糖尿病・高血圧・高脂血症)」
~あなたの質問に答えます~
- ◆講師：対馬史博先生(駅前クリニック)
- ◆主催：北五医師会・五所川原市民保健協議会

献血のご案内

期日	時間	場所
11月13日 (水)	9:30~ 14:30	成分献血 保健センター 希望の方は、11月8日(金)まで 健康福祉課へご連絡ください。
11月18日 (月)	9:30~ 15:00	五所川原第一高等学校

あなたも
作ってみませんか

◆
料理紹介
◆

テーマ
元気で長生き!
~お米を使った料理②~
五所川原市食生活改善推進委員会

いももち



エネルギー 132kcal

【材料(8人分)】

じゃがいも……750g ごはん………150g
片栗粉………大さじ2 さとう……大さじ3
植物油………小さじ2

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、ボウルの中にすりおろす。その中に水を適宜入れて、裏ごし器を通すか木綿袋に入れて絞る。しぼり汁はボウルにとっておく。
- ②すり鉢にご飯を入れ、粒が少し残る程度に擦る。その中へしぼりかす状態のじゃがいもと、しぼり汁の上澄みを除いた片栗粉、砂糖を加え、更に擦り混ぜる。
- ③鍋に水を沸騰させ、②を崩れない程度の大きさに円盤状に形作って入れる。浮かんできたらボウルにとる。
- ④フライパンに油を熱し、③を焦げ目がつくように焼く。

伝統的な郷土のおやつです。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富なじゃがいもは高血圧・便秘を予防します。素朴な昔ながらのおやつは味だけでなく体にも良いのです。

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	所在	電話
11月3日	日	永田小児科内科医院	五所川原市 一ツ谷549-7	34-5611
11月4日	月	白戸外科胃腸科医院	五所川原市 栄町64-1	34-6211
11月10日	日	対馬内科小児科医院	五所川原市 田町4-5	34-3431

※1. 対応時間(電話で確認)9時から17時まで。
2. その他、消防署(救急病院紹介 ☎34-4999)で紹介しします。