

ごまがみ

広報



シンボルマーク

平成14年

12.1

No. 1012

人口と世帯

10月31日現在 ()内は前回比、男23,873(+1) 女26,646(+17) 計50,519(+18) 世帯18,677(+29)



愛用の電動車椅子、自叙伝「ふまのとう」とともに

三十二年間の 入院・入所生活に終止符

一人暮らしの夢がかなない
生きる喜びを得ました

清野 勝吉

さん

い存じでしたか？

十二月九日は障害者の福祉の増進を図る「障害者の日」、十二月三日から九日までの一週間を「障害者週間」としています。

清野さんは、脊椎性筋萎縮症による重度の麻痺で二十六歳から三十二年間にわたり病院や施設を転々としていましたが、市の障害福祉サービスの充実により四年前から一人暮らしを始め、今、至福の時を過ごしています。

「望んでもかなわない、あまりにも長かった時間の反動」。「誰に気兼ねすることなく人として自由に生活するのが夢でした。電動車椅子で散歩に出かけて季節の移り変わりを感じたり、盆踊りなど様々な催し物に出かけることができる。今、生きることに喜びを感じています」と笑顔で話す清野さん。「次は飛行機に乗ってみたい」「作詞作曲した演歌をCDにしてみたい」など、堰を切ったように夢が次々出てきます。

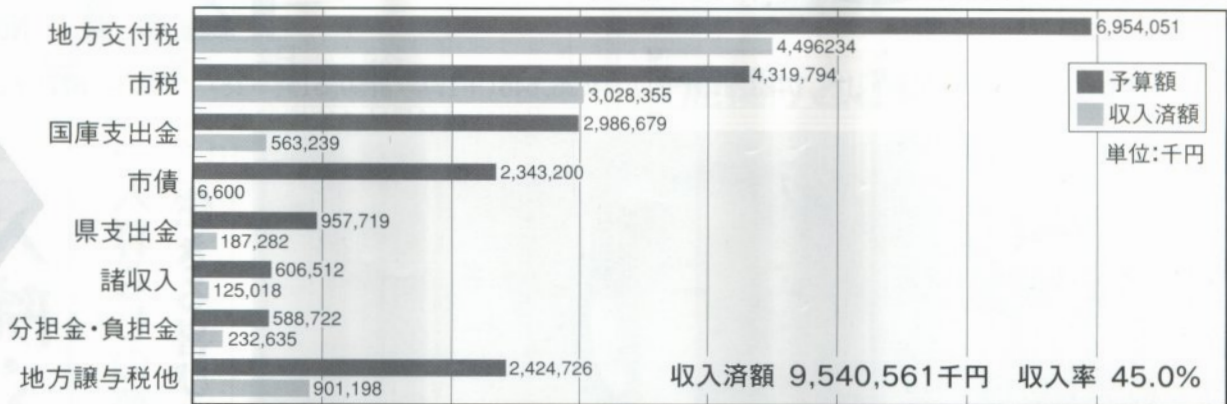
(市では障害者の皆さんの障害程度に応じ、給付サービスを実施しています。ご希望の方は、健康福祉課内線540までご連絡ください。)

五所川原市の財政状況

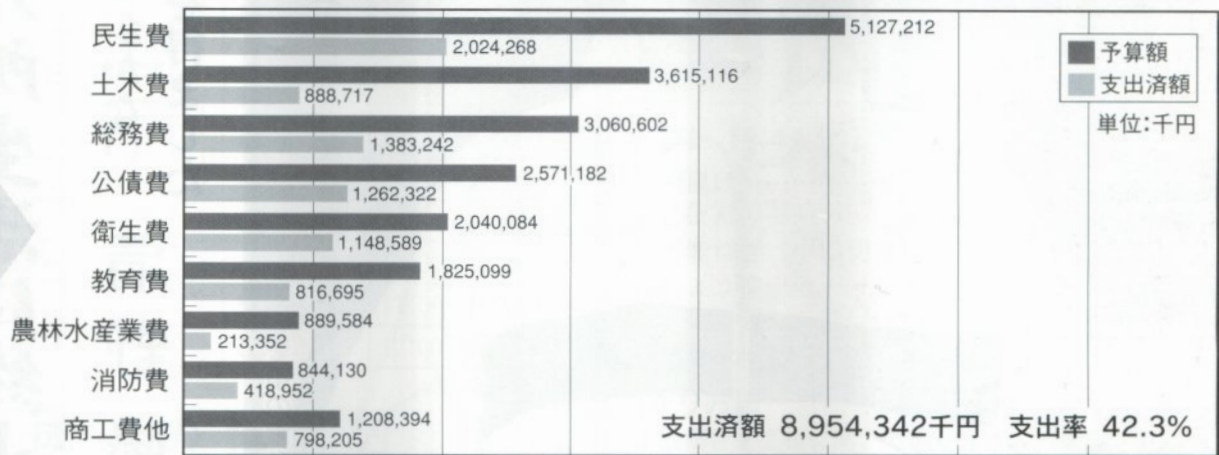
平成14年度 一般会計歳入歳出予算の執行状況 (平成14年9月30日現在)

歳入歳出予算額 21,181,403千円 (平成13年度繰越分 775,431千円含)

歳入



歳出

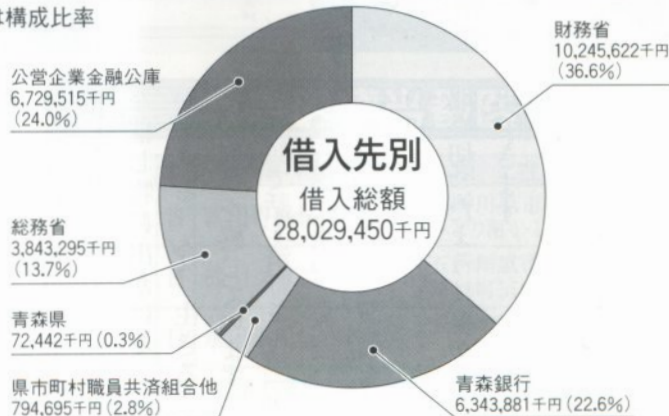
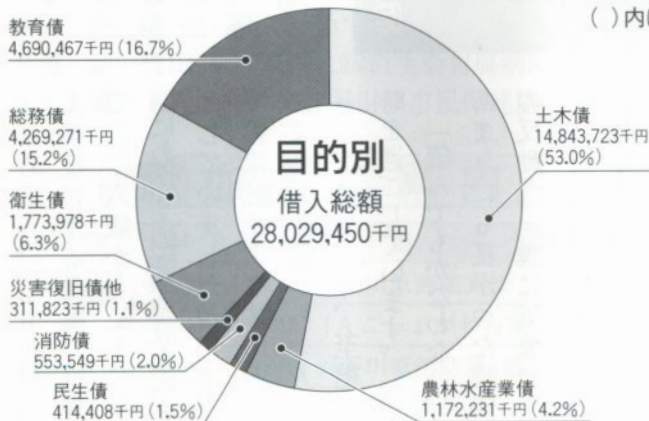


平成14年度 特別会計歳入歳出予算の執行状況 (平成14年9月30日現在)

会計区分	予算現在額(千円)	収入済額(千円)	収入率(%)	支出済額(千円)	支出率(%)
国民健康保険事業勘定特別会計	5,259,303	1,750,389	33.3	1,916,509	36.4
老人保健特別会計	4,187,234	1,642,697	39.2	1,677,424	40.1
介護保険特別会計	2,544,079	855,491	33.6	1,151,079	45.2
高等看護学院特別会計	86,643	4,138	4.8	31,188	36.0
下水道事業特別会計	2,303,969	172,878	7.5	607,929	26.4
農業集落排水事業特別会計	62,187	4,249	6.8	25,307	40.7
公共用地先行取得事業特別会計	39,172	0	0.0	19,683	50.2

市債の状況

()内は構成比率

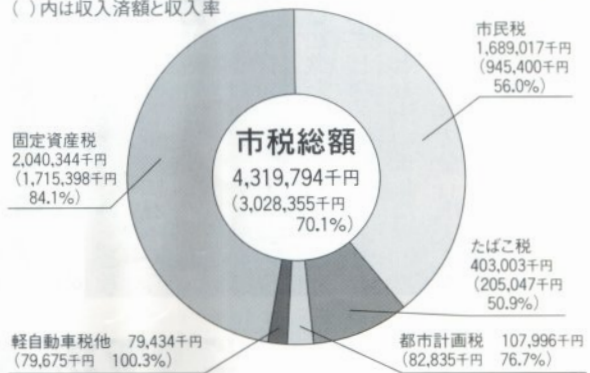


市有財産の状況 (平成14年9月30日現在)

土 地	4,371,867.93 m ²	
う ち 山 林	191,246.00 m ²	
建 物	253,086.19 m ²	
有 価 証 券	316,652千円	
出 資 に よ る 権 利	367,604千円	
自 動 車	160 台	
債 権	433,351千円	
五所川原市土地開発基金	貸付金	366,839千円
	土 地	3,685.29 m ²
五所川原市財政調整基金	1,423千円	
五所川原市特別導入事業基金	1,540千円	
特定農山村地域市町村活動支援事業基金	6,727千円	
国民健康保険財政調整基金	34,704千円	
五所川原市介護門滑導入収納対策基金	18,218千円	
五所川原市減債基金	9,712千円	
五所川原市ふるさと創生基金	91,153千円	
五所川原市地域福祉基金	324,742千円	
五所川原市美術館建設基金	89,700千円	
五所川原市介護保険財政調整基金	30,993千円	
動 物 (牛)	30 頭	

市税の負担状況

()内は収入済額と収入率



一時借入金残高の状況 (一般会計及び特別会計)

月 (末)	金 額
4	0千円
5	0千円
6	0千円
7	0千円
8	0千円
9	0千円

平成13年度 一般会計歳入歳出決算の状況 (見込み)

平成13年度一般会計の収入額は、前年度に比べて11.2%減、
支出額は前年度に比べて10.2%の減となっています。

(平成12年度繰越分 638,526千円含)

差引剰余金は、332,835千円ですが、翌年度に繰り越した財源が
145,151千円含まれていますので、実質187,684千円となっています。

(単位：千円)

歳入区分	最終予算額 A	収入額 B	差引 B-A	歳出区分	最終予算額 A	支出額 B	差引 B-A
市 税	4,319,529	4,327,828	8,299	議 会 費	230,495	221,553	△8,942
地方譲与税	180,631	180,631	0	総 務 費	3,099,999	3,028,730	△71,269
利子割交付金	142,626	142,626	0	民 生 費	4,999,583	4,976,804	△22,779
地方消費税交付金	450,000	450,046	46	衛 生 費	1,893,660	1,883,112	△10,548
特別地方消費税交付金	0	173	173	労 働 費	182,198	178,317	△3,881
自動車取得税交付金	85,773	85,773	0	農 林 水 産 業 費	946,674	916,392	△30,282
地方特例交付金	142,942	142,942	0	商 工 費	528,903	520,161	△8,742
地方交付税	7,224,041	7,224,041	0	土 木 費	4,031,783	3,626,272	△405,511
交通安全対策特別交付金	8,827	8,827	0	消 防 費	970,295	969,573	△722
分担金及び負担金	559,033	561,786	2,753	教 育 費	2,371,976	2,168,337	△203,639
使用料及び手数料	273,911	285,841	11,930	災 害 復 旧 費	201,429	41,404	△160,025
国庫支出金	3,119,288	2,914,163	△205,125	公 債 費	2,412,538	2,412,507	△31
県 支 出 金	899,062	894,590	△4,472	諸 支 出 金	32,209	28,167	△4,042
財 産 収 入	57,970	62,802	4,832	予 備 費	5,023	0	△5,023
寄 附 金	23,545	23,645	100				
繰 入 金	19,684	19,201	△483				
繰 越 金	342,023	342,023	0				
諸 収 入	642,180	643,526	1,346				
市 債	3,415,700	2,993,700	△422,000				
合 計	21,906,765	21,304,164	△602,601	合 計	21,906,765	20,971,329	△935,436

平成13年度 特別会計歳入歳出決算の状況 (見込み)

会 計 区 分	収入済額 (千円)	支出済額 (千円)
国民健康保険事業勘定特別会計	5,288,146	5,099,850
老人保健特別会計	3,964,411	3,962,831
介護保険特別会計	2,537,333	2,523,296
高等看護学院特別会計	75,858	75,858
下水道事業特別会計	1,813,853	1,813,853
農業集落排水事業特別会計	60,198	60,198
公共用地先行取得事業特別会計	39,925	39,925

東小学校

昨年から行っている総合的学習の取り組みにその地域に根ざす学習が多い中、東小学校の五年生十二人は、沖縄で栽培されている「ゴーヤー」作りに挑戦しました。

四年生の時、彼らは社会科の授業で暖かい土地の代表作物として紹介されたゴーヤーに興味を持ちました。ちょうど、NHK朝の連続ドラマ、「ちゅらさん」が放映されていて、それを見ていた子ども達が沖縄に関心を持ち、「この地域でも作ってみたいなあ」と考えるようになり五年生になった今年、初めて栽培しました。

早速、ゴーヤーについて味のこと、名前のこと、栄養のことなどいろんな知識をインターネットを使い調べました。同時にゴーヤーを育てることも決めました。

種や苗はクラスのお父さん（ハウス栽培農家）に相談したら快く協力に応じてくれました。

子ども達は、六月六日の五時間目の授業で広々のお母さん（由子さん）の指導の下、金谷さんが育成した苗を植え水をかけうま



く育つようにお祈りしました。

感想文には…

▼三浦 政秀
ゴーヤーを植える時ちやんと出来るのかなあと思いつながら植えました。その時はすごく心配でした。

▼斉藤 愛未
夏休みなど、決めた日にゴーヤーに、水をたっぷりあげました。さんねんながら、二人のゴーヤーはかれています。育てたのでよかったです。

と水やりを欠かさずしたことを思い出に語っています。

ゴーヤーは、原産が東インドあるいは熱帯アジアといわれ、沖縄へは東南アジアや中国あたりから伝わったとされています。伝わった時期はハッキリしないのですが、十五〜十六世紀頃ではないかといわれています。

沖縄は厳しい暑さのために夏場にとれる野菜が非常に少ないので、暑い時期でも元気に育つゴーヤーは貴重なビタミンC・カロチンなどの供給源として重宝がられました。また、体を冷す効果や食欲増進効果があることから、暑い夏をのりきるための健康食品として南国・沖縄の食生活に根付いてきました。

そうこうしているうちに、収穫の時期になりました。第一回目の収穫は七月下旬です。水やり担当の堀内加奈子さんは、「朝七時半

学校の片隅の畑に植える時の眼差しは真剣です。早く育つといいな。



には来て水をやったかがあります」と喜んでいました。

▼葛西 美香
いよいよ収穫の時が来ました。さわった時に、「ゴツゴツ」していて、「本当にゴーヤーなの？」と思いました。そのゴツゴツ感が石のようでした。でも私は、「新鮮」だから「ゴツゴツ」するのかなあと思いました。

▼大坂 眞純
初めて見た時、本当に青森でもできるんだなあと思いました。スーパーに売っているゴーヤーよりすごく小さいけど、実がちゃんとなっていました。

ゴーヤーチャンプルー



材料 (4人分)

- ゴーヤー…………… 1本
- 島豆腐…………… 1/4丁 (300g)
- ポークランチョンミート… 1/2缶 (200g)
- 卵…………… 3個
- 塩適量 / 砂糖適量 / だしの素適量

【作り方】

- ①ゴーヤーを縦半分に切り、スプーンで中を取り除く。厚さ3mmの半月型に切って塩でもむ。
- ②ポークランチョンミートは小さめに切る。卵を割って器に入れ軽く溶く。ゴーヤーが少ししんなりしたら、軽く水洗いして塩分を落とし、軽くしぼっておく。
- ③フライパンを強火で熱して油を引く。豆腐を手でぎって入れ、ポークを加えて炒める。
- ④豆腐に焦げ目がついてきたらゴーヤーを入れて炒める。火が通ったら、だしの素、塩、砂糖を入れ味を調える。
- ⑤溶き卵を回し入れ、弱火にしてふたをする。卵が半熟くらいで完成。

アドバイス

沖縄で食べられている島豆腐が手に入らない方は、木綿豆腐で代用します。どちらにしても水をよく切っておくのがポイントです。ポークランチョンミートが手に入らない場合は豚バラ肉やベーコンなどで代用してください。

沖縄の食卓ではポピュラーなゴーヤーチャンプルー。一般の家庭で作られているごく普通のレシピです。

歴史

昭和44年に高野、前田野目両小学校が統合して五所川原市立東小学校として発足。高野地域は191世帯、前田野目地域は181世帯で水田、りんご園、それに国有林を有している。

学区の父母の皆さんは、教育に対する関心が高く、授業参観率が90%以上と熱心な話し合いがもたれています。また、PTAの発案で、年3回の廃品回収を行うなど環境面にも貢献しています。

古くは、54年の小体連陸上大会の学年別、男女別リレーの完全優勝や全国縄跳び大会時間跳び優勝など輝かしい歴史があります。昭和59年に発足した、「緑の少年団」は、植樹祭などに参加した実績が認められ、県緑化推進委員会から緑の少年団活動優良校として表彰されています。

子ども達は、収穫したゴーヤーを自分たちで料理しました。最初は、ゴーヤーチャンプルーをインターネットで調べて作っています。

子ども達は、収穫したゴーヤーを自分たちで料理しました。最初は、ゴーヤーチャンプルーをインターネットで調べて作っています。



子ども達が作ったオリジナル料理



ゴーナッツ



卒業ゴッツアジピザ

▼新谷 直美
はじめに作ったゴーヤーチャンプルーはこしょうをいっぱい入れました。二回目に作ったのは、しょうゆを入れませんでした。
一回目のはおいしかったけど二回目のはにがかったです。

十月十七日、今度は自分たちでゴーヤーを使って、オリジナル料理を考え調理しました。作った料理は、ゴーヤーのピザトースト、カレー、ゴーヤーを使ったお菓子でした。心配そうに見守るお母さんたちを前にして一人前のシェフのように自信たっぷりの表情で料

理に挑戦していました。
▼横山 菜子
私たちの班は、ピザトーストで名前は、「卒業ゴッツアジピザ」にしました。パンにピザソース、ゴーヤー、チーズを乗せて焼きました。これはとてもおいしかったです。

佐藤キミ校長は「夏休みも一生懸命お世話をし、台風で倒れた支柱をみんなで力を合わせて直した子どもたちが収穫した時の目は輝いていました」と児童を温かく見守っていた様子を語ってくれました。また、「この学習を通して、植物の生命の強さや自然の恵みのありがたさを感じ取り、より広い視野で物事を考え、知恵を働かせて困難なことにもチャレンジして欲しい」と子ども達の成長を願っていました。

この地域では一般的と叫ぶ南国の野菜づくりに果敢に挑戦しながら楽しんでいく東小学校生を見て、今後の教育の方向が少しでもいい方向に行けばいいなと感じる取材でした。

全国でも珍しい師弟句碑実現

中村草田男の句碑建立

十一月四日、菊ヶ丘運動公園に俳人で「萬緑」を主宰した中村草田男（1901〜83）の句碑が完成し、除幕式が行われました。

この句碑は、中村の門下である成田千空さん（現萬緑代表）が蛇笏賞を受賞したのを記念して建立したものです。

隣には、先に建立した成田さんの句碑もあり、これにより師弟句碑が実現しました。

句碑を建立した成田さんは、「現代の芭蕉と呼ばれた中村の句碑は全国で十くらいあるが師弟句碑は珍しい。これにより俳句などの文化振興に寄与できれば」と話した。



今回建立された句碑

ていました。

「灼熱や勝利の如き地の明るさ」この句は、昭和の二十二年に作られた中村の代表作です。隣には、「大粒の雨のふる青田母のくに」の成田さんの句碑が並んでいます。

西北五民俗芸能 フェア

—お年寄大喜び—

十月二十四日、西北五民族芸能フェアがオルテンシアで行われ、たくさんの方の市民や招待された施設のお年寄りが舞台の前に陣取り、うれしそうに歌や踊りを楽しみました。



思わず音頭をとる一場面も...

金曜オンステージ

ふたりのビッグショー

ビッグスター二人が共演し、スペシャルデュエット・メドレー・トークといった数々の特別企画が登場する「華やかで感動的な」楽しいステージです。

◇平成15年1月20日(月)

開 場：17時30分

開 演：18時15分

終了(予定)：20時

オルテンシア 大ホール

入場無料ですが入場整理券が必要です

◇入場整理券の申込方法

往復ハガキ（1枚で1名様）の往信用裏面と返信用表面に郵便番号・住所・氏名（往信用裏面には電話番号も）を記入し、12月24日(火)必着。応募多数の場合は、抽選のうえ入場整理券をお送りします。

◇宛先 〒03018633 青森市松原二一一一

◇放送予定 2月7日(金)20時〜20時43分(総合テレビ)

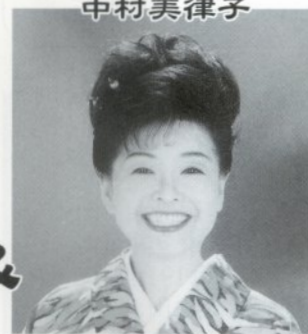
◇主 催 NHK青森放送局・弘前支局

ふるさと交流圏民センター事務組合

◇お問い合わせ ☎0171-774-5114
NHK青森放送局「ふたりのビッグショー係」



岸 千恵子



中村美律子

善意の花かご

〜ごちそうありがとうございます〜



◎社会福祉協議会へ

◎五所川原市立第一中学校JRC委員会

(富士圭亮代表) 二万九千七百五十二円 (バザー益金)。

◎コミュニティセンター栄・着物教室

(下山愛子代表) 二万円。

◎東北電力株式会社五所川原営業所

(小野寺繁治所長) 十七万八千五百二十円 (名曲の夕べ)チャリティー募金。

◎養護老人ホームくるみ園へ

◎五所川原市立栄小学校(六年生 中村優樹くん他六名) 寄贈(授業の一環として作成した手作り固形石鹸六十個)。

◎五所川原市へ

◎青森県歌謡連合会(神唯一会長) 三万五千六百五十円(青森県歌謡選手権大会チャリティー益金)。

◎葛西嘉蔵さん(川山字森内一四六)と葛西康さん(青森市桜川四丁目二八) 十

万円(葛西さん兄弟は、ご両親の代から二十六年間続けて沖飯詰小学校に図書費として寄付しています)。

◎田園町和会婦人部(松田つね部長)

◎寄贈(雑巾五百七十二枚)。同婦人部は、五年連続で中央小学校へ寄付しています。





12月 下のお知らせ

【今月の相談日】
各種相談をお受けしています。
お気軽にご利用ください。

◎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。

●12月10・24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
行政などへの意見や要望などを相談ください。

●12月12日(木) 10時～12時
●12月26日(木) 13時～15時
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。

●12月11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
青森分室税務相談員

◎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、「老人精神保健福祉相談」「精神保健福祉相談」を実施します。

◇精神保健福祉相談
12月13日(金) 13時～14時
◇老人精神保健福祉相談
12月24日(火) 13時～14時

平成15年新年名刺交換会

総務課 内線402

●15年1月1日(水) 11時
ホテルサンルート五所川原2階
◇会費 3000円(申込みと同時に納入をお願いします)

◇申込締切 12月18日(水)
◇申込先 市総務課

◇主催 五所川原市、五所川原商
工会議所、ごしよがわら市農業
協同組合

平成15年度訓練生募集

青森県立障害者職業訓練校
☎0172(36)6882

◇募集科名(各科・定員10名)

電子機器科/製版科/事務科
※訓練期間は15年4月から16年3月までの一年間。

◇願書受付 12月3日(火)～27日(金)

の受付期間中に、五所川原公共職業安定所にある入校願書に必要事項を記入のうえ、提出してください。

◇選考日・場所 15年1月17日(金) 県立障害者職業訓練校(弘前市)

◇選考方法 筆記試験(数学・国語)、面接

保険料の納め忘れはありませんか

国保年金課 内線2115213

国民年金は、20～60歳まで40年間保険料を納めると65歳から満額の年金を受け取ることが出来ます。保険料を納め忘れていたり、将来の年金額が減額されたり、万一のときの障害・遺族年金も受けられない場合があります。今一度、納め忘れがないかご確認ください。また、保険料を確実に納める方法として、便利な口座振替もありますので、ぜひご利用ください。

森林パトロール員を募集

津軽森林管理署金木支署 業務課
森林ふれあい係 ☎(53)3115

森林ボランティア活動による森林パトロール員を募集しています。

◇活動内容

国有林の入林者に対し、山火事防止、動植物の愛護、ゴミ投棄の防止など啓発指導

◇森林パトロール員登録申請要件

①自然・環境保護団体や山岳愛好会等に所属し、所属している団体等から推薦を得られる方、
②活動に参加する意欲と見識を有している方、③健康な65歳以下の方、④おおもね年間5回以下

上活動できる方

◇登録期間 平成15年1月1日から12月31日までの一年間

◇募集人員 30名程度

◇募集締切 12月10日(火)

働く婦人の家

生活講座受講生募集

働く婦人の家 ☎(35)8898

◎お正月松飾り教室

お正月に欠かせない松飾りを手作りしましょう。定員20名。

●12月17日(火)

18時30分～20時30分

◇講師 秋村公さん

◇費用 2500円程度

◇持ち物 花鉢み

子ども放送局 中央公民館 ☎(35)6056

「子ども放送局」は、衛星放送で子ども向け番組を全国に発信。子どもが興味を持つあらゆる分野についての番組があり、いずれの放送日も子どもたちが楽しめる情報でいっぱいです。

◇会場 中央公民館視聴覚室(2F)
◇申込方法 各放送日の前日までに中央公民館へご連絡ください。

12月の放送(12月28日の放送はお休み)			
時間	7日	14日	21日
10:30	子どもとしゃかん テーマ「わらい」 「ロージーのおさんぽ」 (偕成社) 「やっぱりしろくま」 (小峠書店) 「ワニがうたえば雨がふる」 (あかね書房)	夢スタジオ1030 自然・環境・動物 「森の楽園に入ろう」 ナチュラリスト作家 CW.ニコルさん イギリス生まれのニコルさんは、長野県黒部高原に居を定め、執筆を通して日本の美しい自然の保護と再生の活動に精力的に取り組んでいる。	10:30 子ども編集委員 企画番組① 激戦!日本の宝VS科学の力 11:30 子ども編集委員 企画番組② ザ・ヤングマン 学校って何だ 12:30 読書啓発特別番組 内容は未定
10:45	THE MAKING かまぼこができるまで		10:30 子ども編集委員 企画番組③ 知ってる?! あんな、こんな 努力の玉手箱
11:00	研究室に おじゃまします	番組では「人は森からたくたくの贈り物をもたらしている。森のもっているそつした豊かさを、知ってほしい」とニコルさんのメッセージを伝える。	10:30 子ども編集委員 企画番組④ あなたの街で再発見
11:30	なんでもやってみよう めざせエンジン!		
12:00	～夢を形に～ 少年少女発明クラブ～		

教育委員会からのお知らせ

津軽凧を作ってみませんか ～凧づくり教室

生涯学習課 内線557

津軽凧の墨描き、彩色、凧絵張りなどを実習し、2日目には凧揚げを行います。

●12月25日(水)～26日(木) 9時～15時30分
中央公民館

◇講師 五所川原津軽凧絵連合会
一戸幸雄氏・外崎勝博氏

◇対象 小学生～一般
(親子での参加も歓迎)

◇材料費 凧1枚 2,000円

※当日、希望者に糸・糸巻き(900円)とシッポ(400円)を斡旋します。

◇題材 蘇武(そぶ)と羊

◇定員 60名

◇申込締切 12月16日(月)



新成人の方へ ～成人式

生涯学習課 内線557

市内の対象者には、12月上旬にハガキで通知します。なお、学校や仕事の都合で市外に居住している市出身者の方の参加も歓迎いたしますので、参加を希望される方はご連絡ください。

●平成15年1月13日(月) 14時～
オルテンシア 大ホール

◇受付時間 13時～13時50分(時間厳守)

◇対象者 昭和57年4月2日から
昭和58年4月1日までに生れた方

《はたちの主張発表者募集》

選ばれた方には、成人式当日に発表していただきます。

◇テーマ 成人式を迎えるにあたって感じていること、意見など

◇発表時間 約3分間(原稿用紙2枚程度)

◇応募資格 新成人

◇応募期限 12月12日(木)

平成14年度 市文化奨励賞該当者募集

生涯学習課 内線555

自薦他薦は問いません。次の要件に該当すると思われる方について推薦をお願いします。

◇募集分野

《芸術分野》

文学、美術、音楽、演劇、映画、舞踊、茶道、華道、書道、写真等

《学校教育分野》

絵画、版画、作文、俳句、論文等学校教育の一環として行われているもの

◇対象者 市内に住所を有する個人、または市内に文化活動の本拠を有する団体

◇対象となる大会等 平成13年12月1日から14年12月31日までに開催された全県規模の大会及び東北・全国規模の大会で優秀な成績をおさめた個人及び団体。(詳細は生涯学習課へお問い合わせください。)

◇推薦方法 生涯学習課にある所定の推薦用紙に必要事項を記入のうえ、大会要項及び表彰状のコピーを添付し、お申し込みください。

◇応募締切 平成15年1月6日(月) 必着

平成14年度 市スポーツ賞該当者募集

スポーツ健康課 内線561・562

自薦他薦は問いません。次の要件に該当すると思われる方(団体)について推薦をお願いします。

◇応募する褒賞

- (1)スポーツ功労賞
- (2)スポーツ指導者賞
- (3)スポーツ特別優秀選手賞(スポーツ特別優秀賞)
- (4)スポーツ優秀選手賞(スポーツ優秀賞)
- (5)スポーツ奨励賞

◇対象者 市民、本市出身者、及び本市に所在する団体

◇対象となる大会等 褒賞日の前年1月1日から12月31日までの間に開催された県大会以上の大会で優勝等をおさめた個人及び団体。(詳細はスポーツ健康課へお問い合わせください。)

◇推薦方法 スポーツ健康課にある所定の推薦用紙に必要事項を記入のうえ、大会要項及び表彰状のコピーを添付し、お申し込みください。

◇応募締切 平成15年1月6日(月) 必着

★図書館の利用時間
○火・金曜日 9時30分～18時
○土・日曜日 9時30分～17時

◇テーマ「夜」

●12月21日(土)13時30分～14時30分
図書館2階

ポランテニアサークル「五所川原おはなし『ぼんた』」によるお話し会です。親子おそろいでお越しください。

◇図書館 ☎(34)4334

おはなし会 ～12月

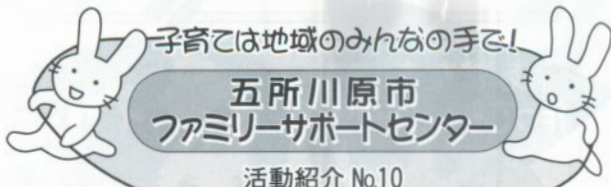
◇試験期日 15年1月11日(土)
◇試験会場 願書受付以降に通知

◇受付期間 15年1月7日(火)まで
(締切日必着)

◇応募資格 平成15年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業業者(平成15年3月卒業見込みを含む)

自衛隊五所川原募集事務所
☎(35)2305

自衛隊生徒募集
～17歳未満男子～



子育ては地域のみんなの手で!
五所川原市
ファミリーサポートセンター

活動紹介 No.10

会員交流会 ～リズム遊び～ 『元気いっぱいワンパク広場』

交流会にお母さんと一緒に参加したさくらちゃん。

その全速力で駆ける笑顔が楽しさを表しています。センターでは親子・会員同士で交流できる場を設け、子育て支援の輪を広げています。

あなたの近くに提供会員が支援の手を広げて待っています。

一人で悩まないで…。



西郷わいひびちゃん (5歳)

随時会員募集 ☎(35)8953

組ねぷた講習会

立佞武多製作所 ☎(33)3540

ねぷたの面(顔)をつくってみませんか。面の骨組みから完成まで親切丁寧に指導いたします。受講無料。

●平成15年1月6日(月)～9日(木) (予備日:1月10日)

18時～20時 立佞武多製作所 <当日申込み可>

市民サロン

介護予防教室

参加者募集

五所川原市在宅介護支援センター

☎(39)1515

12月7日(土) 13時～15時
地域福祉センター

(オルテンシア隣り)

講演

「老人性痴呆症とその対応方法」
精神科医 立山 與先生

(青森いちい荘理事長)

◆寸劇 「広げよう介護の輪」

五所川原おやこ劇場クリスマス会

「表現あそび」で創る

民話劇「けんか山」発表

事務局 ☎・FAX(34)2170

12月22日(日) 開場:13時30分

開演:13時45分～16時30分

中央公民館

◆参加費(会員無料)

入場券:4歳以上300円

エルムの街・おやこ劇場で販売

◆内容

①舞台発表「けんか山」

②おやつレストラン

③ゲーム

外国料理の教室

国際交流市民の会

☎(34)4867 下山

外国の方を講師に招いた料理教室。香ばしい「タイ料理」4品ほど

と一緒に味わい、楽しみましょう。

12月15日(日) 10時～14時

中央公民館 調理室

◆講師 タイ出身者

◆材料費 1000円(小学生以下は無料)

◆申込締切 12月9日(月)

※ただし、先着40名

オルテンシア12月の催物案内

ふるさと交流圏民センター TEL33-2111

	日曜日	催物	開演	入場料
大ホール	1日	IMAGINE 21 『再会』五所川原公演	18:00	指定券 4,000円 一般 3,000円 学生(高校生以下) 1,000円
	8日	第36回歳末助け合い芸能祭	10:00	前売 500円
	15日	第21回平和集会	9:45	無料
	22日	さつき保育園お遊戯会	9:30	無料
小ホール	23日	FOLK Friendship JAM クリスマス FOLK コンサート in 五所川原	18:30	SS席 5,500円 S席 5,000円 A席 4,500円
	1日	第8回 ふれあい チャリティーコンサート	14:00	前売 500円 当日 500円
小ホール	7日	平成14年度 広田保育園お遊戯会	9:45	無料
	12日	平成14年分	①10:00	関係者
	13日	青色申告決算説明会	②13:30	
	17日	第6回地域保健関係者研修	13:00	関係者
	21日	クリスマス発表会 新宮団地保育園	9:30	無料
23日	クリスマスコンサート ピアノ発表会	14:00	無料	

FOLK Friendship JAM

クリスマスFOLKコンサート in 五所川原

◇12月23日(祝日・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



<チケット取扱所>

●オルテンシア ☎(33)2111 ●エルムSC ☎(33)6276
●イオン柏SC ☎(25)3450 ●中三五所川原店 ☎(34)3131



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。健康手帳をお持ちの方は持参ください。

開催場所	開催月日	開催時間
尻無集会所	12月9日(月)	13:00～14:30
コミュニティセンター栄	12月10日(火)	〈乳幼児に関する相談〉 10:00～12:00 〈成人に関する相談〉 13:00～14:00
みなとコミュニティセンター	12月12日(木)	10:00～12:00
石岡保健協力員「寺田よしゑさん」宅	12月12日(木)	13:30～15:00
新宮集会所	12月13日(金)	13:00～15:00
中崎集会所	12月16日(月)	10:30～12:00
しきしまコミュニティセンター	12月16日(月)	13:00～15:00
森の家	12月18日(水)	10:00～12:00
桜田集会所	12月18日(水)	10:30～12:00
毘沙門・長富コミュニティセンター	12月18日(水)	10:30～12:00
共栄集会所	12月20日(金)	11:00～12:00
中泉公民館	12月25日(水)	12:00～13:00

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	12月11日(水)	10:00～12:00

※健康手帳をお持ちの方は、ご持参下さい。
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…12月27日(金) 13時～14時まで
- ◆場所…保健センター 3階ホール
- ◆テーマ…『肝臓機能について』
- ◆講師…横山 義弘先生〈医白生会胃腸病院〉
- ◆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
12月9日 (月)	9:30～12:00	五所川原商業高校
	13:30～16:00	JAごしょがわら市 本店前
12月25日 (水)	9:30～12:00	五所川原消防署 前
	13:00～15:30	白生会胃腸病院

あなたも
作ってみませんか

料理紹介

テーマ

牛乳・乳製品を
使った料理②

五所川原市食生活改善推進委員会

油揚げとご飯の重ね焼き



エネルギー 323kcal カルシウム 228mg 塩分 2.0g

【材料(4人分)】

- 油揚げ……………4枚
- ごはん……………360g
- 万能ねぎ(小口切り)……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- スライスチーズ(とけるタイプ)……………6枚

【作り方】

- ①油揚げを2枚に開いて切り分け、テフロン加工のフライパンで両面をこんがり焼く。
- ②ごはんを万能ねぎを混ぜる。
- ③油揚げの片側にしょうゆを塗り、深めの耐熱容器に油揚げ・ごはん・スライスチーズの順に重ねていく。これを2回繰り返し、最後に油揚げをのせる。
- ④オーブントースターでチーズが溶けるまで焼き、4つに切り分ける。

乳製品でカルシウムの不足を解消

牛乳の成分をギュッと圧縮したチーズは、とても栄養価の高い食品です。牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするという方でも、その原因である乳糖が含まれていないため安心です。

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	所在	電話
12月1日	日	富田胃腸科内科医院	五所川原市 みどり町4-128	34-3211
12月8日	日	櫛引クリニック	五所川原市 鎌谷町516-10	33-1155
12月15日	日	永田小児科内科医院	五所川原市 一ツ谷549-7	34-5611

- ※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)で紹介いたします。