

ごしがわら

広報



シンボルマーク

平成15年

7.1

No. 1026

人口と世帯

5月31日現在 ()内は前回比、男23,780(-6) 女26,610(+9) 計50,390(+3) 世帯18,757(+17)



五穀豊饒 囃子の音色 燃える炎

奥津軽 虫と火まつり



主な内容

- ◎立佞武多「自神」が東京丸ビル出陣・・・②
- ◎奥津軽虫と火まつり・・・・・・・・・・・・・・・・③
- ◎五三中3年生が清掃ボランティア・・・・・・④
- ◎五所川原柔道少年団が東北大会優勝・・・⑤
- ◎お知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・⑤～⑩
- ◎ヘルス・インフォメーション・・・⑭



立佞武多

六月二十二日から二十九日にかけて東京のオフィス街の丸ビルに本市の立佞武多が展示され二十メートルを超える迫力で、集った観衆はその威容に圧倒されていました。

位置し昨年九月に地下地上三十七階の高層ビルとして生まれ変わりに常にある存在価値に注目の集り続けているところ。高き三十メートルと言われる一階の吹き抜け空間「マルキューブ」に十六日から深夜ばかりの組み立

てでようやく二十一日早朝に完成した立佞武多「白神」の雄姿を各社のマスコミが大々的に取り上げました。

この模様の感動を平泉淑子さん（旭町）にお伝えしてもらいました。



わがまちの立佞武多「白神」
東京丸ビル出陣
大観衆、その迫力に圧倒

6月22日の当日、朝9時、まだどのショップもオフィスも閉じられているのに、丸ビル一階の吹き抜け空間「マルキューブ」には、「Aomori Festival Week in Marunouchi building」オープニングセレモニーのスタッフはもちろんのこと、この雄姿に会いに五所川原から足を運んだ人々が次々に集っていた。からりと晴れ上がった青空からそそぐ朝の陽の光りが、高さ22メートルに組み上げられた立佞武多をキラキラと輝かせていた。10時30分立佞武多「白神」の前で、参列者のあいさつに続き歌手の吉幾三さん、タレントの新山千春さんのコメント。そしてテープカットセレモニーが行われた。点灯、この瞬間、1階から5階まで、立佞武多が見えるすべての場所を真っ黒な程に埋め尽くしている人々から大きな歓声と拍手が起こり、カメラのフラッシュが立佞武多に向けられ、大きな感動の光りが生まれた。千人以上いやもつともつと多い、数え切れないほどの大観衆の真ん中に五所川原

の誇り「立佞武多」が堂々と立ち上がっていた。高さ30メートルといわれるガラス張りの吹き抜け空間「マルキューブ」の大きさに負けない、いやそれ以上の迫力でどっしりと構える「白神」。この空間は立佞武多に逢うために生まれ変わったのかもしれない。そんな大きな感動に胸を熱くさせられた。時間にしてわずか30分のものであったがこのときを始まりに、東京丸ビルの主役が立佞武多になった。

会期中ずっと、ここを訪れる人すべての心をとらえて離さない感動を創り上げたのは、過酷な状況の中一生懸命に作業に取り組まれた製作スタッフの皆さん、そして誰よりも五所川原を愛する市民の皆さんであるということを改めて実感し感謝した、東京でのひとときであった。

私は、五所川原市民の皆さんにお伝えしたい。「五所川原立佞武多はどこに出しても堂々とした雄姿で人の心に響くもの、それはあなたの心が生きるものだから」… 五所川原市民のひとり 平泉淑子

五所川原で虫と火まつり 東京で



奥津軽 虫と火まつり

天に豊かな実りを祈願

夏至の六月二十二日、西北五地域から集った観客の歓声の中、あすなる大太鼓を先頭に各地域から出た「虫」の山車が練り歩き、秋の豊かな実りを願いました。



平成十五年
五所川原市議会

第二回定例会

可決・承認された議案

五所川原市議会が、六月五日から十六日までの十二日間開催され、平成十五年度五所川原市一般会計補正予算など二十三議案を原案どおり可決、承認、認定し閉会しました。

▽専決処分の承認を求めることについて八件

・平成十四年度五所川原市一般会計補正予算

・平成十四年度五所川原市国民健康保険事業勘定特別会計補正予算

・平成十四年度五所川原市老人保健特別会計補正予算
・平成十四年度五所川原市介護保険特別会計補正予算

・平成十五年度五所川原市一般会計補正予算

・五所川原市税条例等の一部を改正する条例

・五所川原市半島振興対策実施地域に係る固定資産税の特別措置に関する条例の一部を改正する条例

・五所川原市特別土地保有税審議会条例を廃止する条例

▽平成十五年度五所川原市一般会計補正予算ほか一件

・四億三千九百四十一万五千円を追加し、総額二百二十七億五千

百九十一万五千円に

▽青森県市町村等非常勤職員公務災害補償等組合規約の一部を変更する規約案

▽五所川原市芸術文化振興等基金条例案

▽五所川原市公共施設等整備基金条例案

▽五所川原市美術館建設基金条例を廃止する条例案

▽五所川原市ふるさと創生基金条例を廃止する条例案

▽五所川原市土地開発基金条例を廃止する条例案

▽五所川原市手数料条例の一部を改正する条例案

▽市道路線の認定について訴えの提起の件（二件）

▽議員提出議案三件

・義務教育費国庫負担制度の堅持に関する意見書案

・道路整備の促進に関する意見書案

・高規格幹線道路網の整備に関する意見書案

通学路・公園をきれいに！

第三中学校が清掃奉仕

六月二十四日、五所川原第三中学校（加藤俊輔校長）の三年生・百五十九名がみどり町のゴミ拾いを行い、地域住民に喜ばれました。この清掃ボランティアは総合学習の一環として、地域への奉仕活動を通じ「人の役に立つことの喜びや充実感を味わい、社会の一員としての自覚を高めよう」と実施されたものです。

生徒らは初夏の日差しのもと、軍手にデレキとゴミ袋を持ち、道路端や公園にポイ捨てされたタバコの吸殻、空き缶、ペットボトルなどを拾い集めました。また、学校に戻ってから感想文を書き、きれいなまちで気持ちよく生活する大切さを学ぶ一日となりました。



公園では花火をしたあとのゴミが目立ちます

子育ての相談を受けています

子育てメイトが地域の皆さんと交流会



手ほどきを受けながら上手に和菓子を作ります

子育てメイトは県が認定する育児等の地域相談員で、子どもが健やかに生まれ・育つために皆さんから様々な相談を受け、助言や支援を行います。

六月十四日、若葉町を担当する子育てメイト四人が主催する親子交流会が「森の家」で行われ、同町内の親子ら三十一人が和菓子作りに挑戦しました。

子育てメイトの長岡ハチエさんは、「私たちの存在がまだまだあまり知られておらず、家庭訪問をしても相談がほとんどない。どんどん活用してほしいです。交流会も、相談しやすい間柄・環境作りになればと思います」と話していました。

全国大会でも好成績を期待

五所川原柔道少年団

六月十日、五所川原柔道少年団の皆さんが市役所を訪れ、五月二十五日に開催された第十六回マルちゃん杯東北少年柔道大会の小学生の部で団体優勝したことを岩見助役に報告しました。

岩見助役は、出場が決まった全国少年選抜柔道大会に向けて、「監督の指導をよく聞いて練習を重ね、試合で実力を発揮してください」と激励しました。

チームの主将であり東北大会で小学生の部・最優秀選手賞を受賞した西村真司くん（小六）は、「昨年はベスト8まででしたが、今年はずっと上を目指し頑張ります」と活躍を誓っていました。



得意技で勝利します!!

善意の花かご

〜ついてもありがた〜いでした〜



◎社会福祉協議会へ

◎くれない會五所川原事務局（岩谷信子代表） 〓二万四千四百六十五円（文化展チャリティー益金）。

◎国際ソロプチミスト五所川原（大村光子会長） 〓三万円（チャリティー益金）。

◎津軽金山焼窯業協同組合（毛内秀登理事長） 〓三万円（チャリティーオークション益金）。

◎養護老人ホームくるみ園へ

◎天理教青森教区西北第一支部（田中道弘支部長） 〓百三十名 〓訪問（施設内外清掃）。

◎天理教東松島教会青空ボランティア（小野興道代表） 〓十五名 〓訪問（施設内外清掃）。

◎五所川原あすなろ民踊同好会（山形功会長） 〓八名 〓訪問（舞踊）、寄贈（ジューズ一箱）。

◎全国農業協同組合連合会青森県本部運営委員会（種市一正会長） 〓寄贈（長いも10キログラム）

◎太子食品工業株式会社（工藤茂雄社長） 〓寄贈（刺身こんにやく五十八分）。

◎五所川原市へ

◎東北電力株式会社五所川原営業所（小野寺繁治所長）

・株式会社ユアテック

五所川原営業所（田中一行所長） 〓寄贈・取付

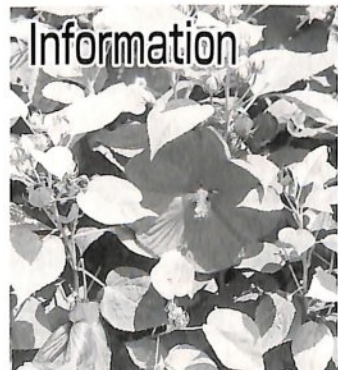
（グローブ型ボールライト二基）。

（グローブ型ボールライト二基）。



「夜間の安全性確保にお役に立てください」
小野寺所長（左）と田中所長（中央）

7月上旬 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。

●7月8日（火）・22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。

●7月10日（木）

●7月24日（木）

市役所北棟2階 市民相談室

◇相談員 行政相談委員

◎こころの相談日

五所川原保健所保健予防課

☎(34)2108 FAX(34)7516

もの忘れ、不眠、憂うつ、家庭や職場での人間関係がうまくいかずノイローゼ気味などの相談を受けています。

◇精神保健福祉相談

7月11日（金）13時～14時

◇老人精神保健福祉相談

7月29日（火）13時～14時

農産物加工品直売会

五所川原市農産物加工センター振興対策協議会

農政課 内線355

●7月22日（火）11時45分～13時

市役所2階ロビー

◇主な販売品

地元の大豆で作った手作り味噌、豆腐、赤いりんごで作ったジュース・ジャム・シャーベットなど。

市民プール開きの お知らせ

スポーツ健康課 内線561

●7月1日（火）～8月31日（日）

午前の部 9時～12時

午後の部 13時～16時45分

※天候等により遊泳ができないときは休館いたします。また、都合により時間変更もあります。

シリーズ介護保険

平成15年度 第1号介護保険のお知らせ

シリーズ介護保険第36回（平成15年4月1日付け）でお知らせしたとおり、高齢者人口の増加や介護保険制度の定着に伴い、介護サービスの利用者及び利用量が増えています。今後も引き続き介護サービスを維持・充実させるため、また増加する介護保険給付費を賄うために平成15年度から第1号介護保険料を改定しました。

平成15年度 第1号介護保険料の決まり方		保 険 料	
段 階	対 象 者	計算方法	保険料年額(円)
第1段階	●生活保護の受給者 ●老齢福祉年金の受給者で本人及び世帯全員が住民税非課税の人	基準額×0.5	28,200
第2段階	●本人及び世帯全員が住民税非課税の人	基準額×0.75	42,300
第3段階	●本人が住民税非課税（世帯内に住民税課税者がいる場合）	基 準 額	56,400
第4段階	●本人が住民税課税で前年の合計所得金額が200万円未満の人	基準額×1.25	70,500
第5段階	●本人が住民税課税で前年の合計所得金額が200万円以上の人	基準額×1.5	84,600

7月1日付けで、特別徴収の方に特別徴収額決定通知書が、普通徴収の方には納入通知書が送られます。

※ 特別徴収の方（第1号介護保険料が年金から天引きされる方）

第1号介護保険料の改定とともに、年金から天引きされる特別徴収額も変更になります。

今年の4月・6月・8月の仮徴収については、平成15年2月の特別徴収額と同額であるため、所得段階等の変更による増減額や保険料改定による増額は、10月・12月・2月の本徴収期間で調整され特別徴収されることになります。

特別徴収額 決定通知書	特別徴収の方 (年金からの天引き)	所得段階	4月	6月	8月	10月	12月	2月
		第1段階	↖	↑	↗	↖	↑	↗
		第2段階	仮 徴 収 平成15年2月に天引きされた金額と同じ金額。			本 徴 収 年額から4～8月の仮徴収分を引いた金額を3で割った金額。		
		第3段階						
		第4段階						
		第5段階						

※ 普通徴収の方（第1号介護保険料を納入通知書で支払う方又は口座振替を利用する方）

平成15年度から普通徴収は、下記のとおり7月から翌年3月までの9期（回）となります。

納 期	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期	合 計
納 付 月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
第1段階 納付額	3,400円	3,100円	3,100円	3,100円	3,100円	3,100円	3,100円	3,100円	3,100円	28,200円
第2段階 納付額	4,700円	4,700円	4,700円	4,700円	4,700円	4,700円	4,700円	4,700円	4,700円	42,300円
第3段階 納付額	6,800円	6,200円	6,200円	6,200円	6,200円	6,200円	6,200円	6,200円	6,200円	56,400円
第4段階 納付額	8,100円	7,800円	7,800円	7,800円	7,800円	7,800円	7,800円	7,800円	7,800円	70,500円
第5段階 納付額	9,400円	9,400円	9,400円	9,400円	9,400円	9,400円	9,400円	9,400円	9,400円	84,600円

◎介護保険料は、介護をみんなで支え合うための大切な財源です。

問い合わせ先 介護福祉課 TEL35-2111 内線271～275

ねぶた囃子講習会のお知らせ

五所川原ねぶた囃子保存会
土木課内 内線 306 堀内

7月13・20・27日
19時から20時 立俵武多製作所
申し込み不要

「わくわく体験科学館」 会場スタッフ募集

企画課 内線 461

子供達が科学の不思議を体験できる移動体験科学館を今夏、つがる克雪ドームにおいて開催しますので、案内や整理に従事する会場スタッフを募集します。

◆勤務期日 8月28日(木)～31日(日)

研修 28日 14時～17時

実施 29日・30日・31日

9時～16時30分

9時～17時(31日のみ)

◆勤務場所 つがる克雪ドーム

◆業務内容 整理、案内、展示物管理など(時給850円)

◆スタッフユニフォームを貸与します。靴下・靴は白色のものを各自用意のこと。

◆募集人数 28名(18～45歳迄)

◆応募方法 氏名、年齢、性別、住所、電話番号を記入してハガキで下記まで応募してください。

採用については選考のうえ通知します。

〒037-8686

五所川原市字岩木町12番地
五所川原市財政部企画課 成田宛

第27回青森県 サイクリングラリー

五所川原大会参加者募集

実行委員会事務局 三国
☎(35)1677

青森県内のサイクリストが一同に集い、市内の名所・旧跡を巡りながらサイクリングを楽しむ大会です。競技ではありませんので、なたでも楽しめます。

◆8月3日(日) 小雨決行

市民体育館前 8時30分集合

◆参加資格 小学校4年生以上

◆参加料 500円

※小休止にはジュースを用意しています。

◆コース 市民体育館前―つがる克雪ドーム―堺野沢ため池―広域新農業センター(昼食)―JR五所川原駅前―市民体育館

◆持参するもの 飲み物、昼食、雨具、タオル、帽子

※最寄りの自転車店にお申し込みください。

◆締切 7月11日(金)

参加者にはもれなく記念品を差上げます。

農林水産省・統計情報事務所が 新組織・統計・情報センターへ

東北農政局 五所川原統計・情報センター
☎(35)6060

東北農政局青森統計情報事務所五所川原出張所は、7月から、東北農政局五所川原統計・情報センターに名称が変わりました。

農林水産省は、昨年4月に「食」と「農」の再生プランを提案し、国民のための農林水産行政を目指しています。政策推進のため、7月に省内の組織を改革再編し、効率的な組織運営を図ることになっています。

統計・情報センターは、情報提供機能の強化と統計作成機能の効率化及び分析力の強化を図るため、五所川原市をはじめ、青森市、弘前市、八戸市、十和田市、むつ市の6カ所に設置します。地域の皆さんに情報の受発信はもちろん、農林水産業に関する各種統計の作成や、わかりやすい統計データを還元します。

皆様のご理解とご協力を賜りま

きめ細やかな情報の提供

ニーズに対応した

統計作成

平成15年度 自衛官募集

自衛隊青森地方連絡部
五所川原募集事務所 TEL(35)2305

防衛庁・自衛隊の隊員は、我が国の平和と安全を保つため日夜活躍しています。あなたも、特別職国家公務員である自衛隊員として活躍してみませんか。

「一般曹候補学生」採用後約2年間の教育を修了すると3等陸・海・空曹に昇任し、自衛官の曹の基幹要員として勤務。将来は幹部への道も開かれています。

「曹候補士」採用後約3カ月の教育を修了すると部隊に配属され、部隊勤務を通じて曹としての教育を受け、採用後約3年以降選考により3曹に昇任。将来は幹部への道も開かれています。

「航空学生」海・空自衛隊の中堅パイロット及び戦術航空士となるための教育・訓練を受け、約6年で3尉に昇任し幹部自衛官となります。

「2等陸・海・空士」教育部隊や一般の部隊で教育訓練を受け、陸2年、海・空3年を1任期として勤務。特技課程にて各種の公的資格をとる機会があり、夜間または通信教育による上級学校への通学も可能。

■申込受付期間 8月4日(月)～9月10日(水)

募集項目	受 験 資 格	試 験 日
一般曹候補学生	高卒(見込含)、18歳以上24歳未満の男女。(昭和55年4月2日から昭和61年4月1日までの間に生まれた者)	1次 9月20日
曹 候 補 士	高卒(見込含)、18歳以上27歳未満の者。(昭和52年4月2日から昭和61年4月1日までの間に生まれた者)	1次 9月20日
航 空 学 生	高卒(見込含)、18歳以上21歳未満の男女。(昭和58年4月2日から昭和61年4月1日までの間に生まれた者)	1次 9月23日
2等陸・海・空士	男子 18歳以上27歳未満の男女。(昭和52年4月2日から昭和61年4月1日までの間に生まれた者)	9月16日～17日
	女子	9月26日～27日

ご存知でしたか？

出稼地域相談指導員(平成15年度)

商工振興課 内線383

出稼地域相談指導員は、出稼労働者やその家族の方々からの出稼に関する相談等に対応してくれる、地域の相談・指導員です。相談したい方は、地域の相談員に相談するようにしてください。

出稼労働者への助言・指導

出稼留守家庭への訪問など

◇出稼地域相談指導員

氏名	住所	電話
松本 一雄	末広町39-4	35-9489
角田 正夫	七ッ館字鶴ヶ沼153-5	28-3220
藤田 清治	姥苅字桜木271-1	35-3422
須郷 豊勝	姥苅字船橋132-1	35-2446
高橋 寿	水野尾字宮井207	35-1346
竹谷 政美	梅田字福浦103-3	28-3046
宮崎 浩	羽野木沢字実吉35	29-2059
成田 政敏	松野木字松ヶ枝21	29-3986
石岡 広	神山字野岸25	29-3805
中村 良一	飯詰字福泉85-18	37-2748
杉山 治	毘沙門字下熊石8-1	36-2167
三浦 武一	長富字中放より北11-2	36-2178
松川 利雄	長富字鎧石74-12	36-2424
笠井 重昭	沖飯詰字鴻ノ巣105-3	36-2091
館山 長一	長橋字広野285	36-2426
開米 忠一	鶴ヶ岡字鎌田253-2	36-2015
一戸 慶喜	藻川字蟹下74-4	36-2772
外崎 富夫	藻川字村崎714-1	36-2931

斑点米の犯人

カメムシを防除しよう!!

農政課 内線354

今年も、越冬卵が多いと予想され、適切な防除対策を講じなければ、斑点米による大幅な検査等級の低下が心配されます。

カメムシは移動性が大きく、また、生息場所が本田や畦畔のみならず、休耕田、農道、河川敷などとなっていますので、地域ぐるみで計画的な農薬散布や草刈りを行いましょう。

①草刈り カメムシの生息密度を低下させるためには、農耕地以外の雑草の刈り取りも重要です。6月下旬から7月中旬にかけて、イネ科雑草が開花・結実しないうちに行い、遅くともイネの出穂2週間前までには終えましょう。(イネの出穂間近の草刈りは、逆にカメムシを水田に追い立てて、被害を助長します。) ヒエはイネよりも出穂が早く、カメムシを誘引するので、ヒエが出穂する前(7月下旬)までに抜き取りを徹底しましょう。

②薬剤防除 薬剤散布は、個々の農家で別々の時期に行っても、カメムシが移動するため防除効果が小さいので、地域ぐるみで計画的に一齐に薬剤を散布しましょう。

ア、第1回目(穂揃期)

カメムシが水田に侵入する時期なので、必ず穂揃期に薬剤散布しましょう。

イ、第2回目(第1回目散布の7~10日後)

前年にカメムシの被害があった地域や、「発生予察情報」で発生が多いと予想された地域では、2回目の散布をしましょう。

ウ、第3回目(第2回目散布の7~10日後)

8月に入ってから高温・小雨傾向が続き、カメムシの発生が多い場合には、3回目の薬剤散布をしましょう。

高額療養費の

申請期間について

国保年金課 内線216

国保加入者が保険医療機関等にかかり、自己負担額が高額になったときに支払われる高額療養費の申請については、原則として「保険医療機関等にかかった月の翌月以降」でかつ「保険医療機関等に支払った日の翌日以降」に申請していただいています。翌日以降の来月に支障をきたすような場合には「保険医療機関等にかかった月の翌月以降」であれば「保険医療機関等に支払った日」においても受付を行うことといたします。

なお、申請の期限は、診療月の翌月の1日または支払った日の翌日から2年となりますので、申請し忘れないようご注意ください。

年金標語大募集

青森社会保険事務局

017(71)2229

青森社会保険事務局では、今年も年金標語を募集します。

入選された方には賞状と記念品が贈呈され、入選作品は年金広報に活用されますので、どしどしご応募ください。

◇応募資格 県内在住の方

◇作品規程 年金の字句を必ず入れる。自作未発表の作品。(一人何点でも可)

◇応募方法 はがきに①標語作品

②住所③氏名④年齢⑤職業⑥電話番号を明記のうえ、〒030-8556 青森市本町1の3の9ニッセイ青森本町ビル9F 青森社会保険事務局「年金標語募集」係までご応募ください。

◇応募締切 8月15日(金)

赤十字有功章

社員募集中

日赤五所川原市地区(生活福祉課) 内線532

日本赤十字社青森県支部では、支部創立百十五年を記念して、10月1日、青森市「青森市文化会館」にて名誉副総裁宮妃殿下の御臨席を仰ぎ「青森県赤十字大会」を開催します。

現在、本大会で表彰される赤十字有功章(銀色有功章20万円以上、金色有功章50万円以上)を募集しています。

この機会に、ぜひ、申し込みさせていただきます。申し込みの締め切りは、7月末日となっておりますので、お早めにお願います。

消防本部からのお知らせ
消防本部 ☎(35)2019

第8回

みんな集れ！消防広場

警防課 内線28

はしご車搭乗体験、起震車による地震体験、ちびっ子放水体験など様々な催し物を行い、消防活動を広く市民のみなさんに紹介します。また、防災ヘリ「しらかみ」による防火広報も予定しています。多数のご来場をお待ちしております。(雨天の場合は中止)

●7月6日(日) 13時～16時
エルムの街SC駐車場

試験及び講習会

予防課 内線25・42

《消防設備士試験事前講習》

(共通法令)

7月22日(火) 13時～17時

(構造・整備等)

7月23日(水) 9時～17時

◇会場 青森県教育会館(青森市)

◇受付期間 6月30日～7月10日

《消防設備士試験》

◇試験日 8月24日(日)

◇会場 県立保健大学(青森市)

◇受付期間 7月17日～29日

※申請書類等は、消防署及び消防本部予防課にあります。

**7月は「青少年の
非行問題に取り組む
全国強調月間」です**

五所川原警察署・少年サポートセンター
☎(35)2141

少年に関する悩みや相談は

ヤングテレホン33-7676へ

ヤングテレホンは、いじめなど少年自身の悩み、子どもについての心配事、少年の犯罪被害に関することなどについて、気軽に電話相談できるシステムです。専門の相談員が相談に応じますので、一人で悩まず相談を！

県営住宅入居者募集

五所川原県土整備事務所
建築指導課 TEL(34)2111 内線283

◇募集住戸

①新宮団地(市内長橋及び若葉町2地内)

木造長屋 3LDK 2戸

②松島団地(市内松島町地内)

鉄筋コンクリート造 3DK 1戸

◇募集期間 7月1日(火)～7月31日(木)

◇その他 入居するには入居基準があります。家賃は収入に応じて決定されます。

・新宮団地 3LDK 24,600～42,300円程度

・松島団地 3DK 21,800～36,000円程度

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

7月2日(水)～6日(日) 2Fギャラリー

◇杉野嘉信写真展

郷土の自然の美しさや素晴らしさに魅せられて、撮り歩いてきた写真を展示します。

※「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 ～7月

京都の安国寺を舞台におなじみの一休さんの痛快・愉快な16ミリ映画『がまん会ときもだめし会』、そして『日本昔ばなし』より「ハつ化け頭巾」「クラゲの骨なし」「座敷童子」「ナマズの使い」などをお楽しみください。

日時 7月26日(土) 13時～14時30分

会費 無料

図書館からのお知らせ

TEL(34)4334

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

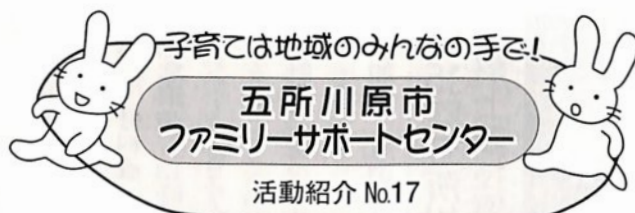
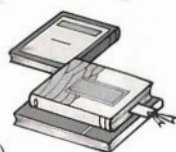
7月の休館日

毎週月曜日と17日(木)、22日(火)

7月のおはなし会 テーマ「たからもの」

7月19日(土) 13時30分～14時30分

図書館2階



ワンワン見に行こうね!



提供会員の伊藤志賀子さんと、葛西公明(こうめい)くん。

お母さんの仕事が忙しい時、センターを利用しているめいちゃん。志賀子さんは、めいちゃん専用の椅子や玩具を準備してくれ楽しみがいっぱいです。志賀子さん宅の犬のディンゴともすっかり仲良しになりました。

地域の皆さんから、たくさんの愛情をもらいスクスクと成長しています。

随時会員募集 TEL(35)8953

五所川原おやこ劇場

☎・FAX(34)2170

◆第11回 五所川原子どもまつり

「かでで」

7月13日(日) 9時30分～14時

中央公民館 入場無料

内容 子ども市、舞台発表「11ぴきのねこ」、作って遊ぼう、ゲームコーナーなど子どもたちが主役のお祭りです。

◆おやこであそぼ(就園前の子とお母さんの遊びの広場)

7月4日(金) 10時～12時

中央コミュニケーションセンター
詳しくは事務局まで。

視覚障害に関する教育相談

青森県立盲学校

☎017(726)2239

0歳から成人までお気軽に相談ください。

◆電話で「教育相談です」とお申込ください。

◆相談費用は無料。外部には一切漏らしません。

同校は、成人(視覚に障害のある)の方も入学できます。あま・マッサー・指圧師・はり師・きゅう師の資格取得に向け学習します。

http://www.tosei-casan.ed.jp/sh/

各種技能講習会のお知らせ

(社)西北労働基準協会

☎(35)6336

◎ガス溶接

◆8月4日～5日(2日間) 9時から17時 (社)西北労働基準協会

◆受講資格 満18才以上の者(女性の方歓迎します)

◆受講料 8735円(テキスト代 735円を含む)

◆締切 7月28日か定員80名に達し次第締切

詳しくは協会にお問い合わせください。

北五建設会館

☎(35)2438

◎地山の掘削作業主任者

◆講習日時 7月17日～18日

9時～17時

◎土止め支保工作業主任者

◆講習日時 7月24日～25日

9時～17時

◎型わく支保工の組立て等作業主任者

◆講習日時 7月31日～8月1日

9時～17時

※各講習会とも

○締切 各受講開始日の7日前まで

○受講場所 北五建設会館(湊字

千鳥97)

○受講定員 各60名

詳しい申込み方法等については、建設会館までお問い合わせください。

※型わく支保工の組立て等作業主任者技能講習希望の出稼労働者は、定員20名まで無料で受講できます。詳しくは、

五所川原公共職業安定所窓口①までお問い合わせください。
TEL(34)3171

第47回青森県・第29回北五母親大会

北五母親連絡会

☎(35)6129 斎藤

7月6日(日) 10時～15時30分

南小学校(昼食事前注文)

◆講座・分科会 10時～12時

◆記念講演 13時30分

「わたしが住みたいまち」

—安心してくらしたい—

講師 蟻塚亮二先生(健生病院名譽院長)

◆参加費 700円・スリッパ持参

第15回五所川原市民陸上競技選手権大会

工藤歯科医院内 実行委員会

☎(34)8883

●7月27日(日) 9時～

五所川原市陸上競技場

◆種目

◎小学生・中学生の部各校連絡済

◎高校一般の部

男子 100m、1500m、5000m、4×100mR、

砲丸投、走幅跳、走高跳

女子 100m、800m、1500m、4×100mR、砲

丸投、走幅跳、走高跳

◆参加費 小学生 300円

中学生以上 500円

◆申込先 工藤歯科医院内 実行委員会 五所川原市大町37-5

◆申込締切 7月7日(月)

第4回市民講座

(あおり県民カレッジ認定講座)

ラ・プリマベラ地域生活支援センター

☎(38)1332

◆7月26日(土)

13時30分～15時30分

ラ・プリマベラ地域生活支援センター

◆テーマ・講師

「精神障害者の地域における生活支援と社会参加」青森大学社会学部社会福祉学科助教授 藤林正雄先生

◆申込方法 電話にて事前申込。

◆参加無料 100人になり次第締切

五所川原市バトミントン協会募

☎事務局(35)1753

バトミントンをとおして友達をつくりませんか。興味のある方はご連絡ください。ジュニアクラブも一緒に練習します。(初心者歓迎)

◆練習日、場所

水→市民体育館

土→五所川原第三中学校

19時～21時

◆会費 月1000円

アテルイ(北の耀星)わらび座

☎090(7936)7926 大谷

7月9日(水) オルテンシア

開場18時・開演18時30分

◆入場料(前売)一般指定席5000円、一般自由席4000円、中高生2000円(当日券500円増)

◆プレイガイド エルム案内カウンター、イオン柏SC総合サービスカウンター、(株)鶴常書店

そば猪口(ちよん)・そば徳利を作る会

津軽金山焼窯業協同組合

☎(29)3350

7月13日(日) 10時～12時

津軽金山焼研修センター

◆参加費 2000円(税込・コピー代)

五所川原市役所 ☎35-2111

平成15年7月1日 10

ウォーキングへの誘い 津軽富士見湖ウォーク

五所川原歩こう会

☎(35)8241

7月6日(日)小雨決行

◇集合 市役所裏 8時

8時30分出発、15時頃帰着予定

◇コース 市役所から津軽富士見湖 往復約25キロ

◇参加資格 健康で25キロ程度歩ける方

◇参加料 300円、事前申込不要

◇持参するもの 履きなれた靴、帽子、手袋、汗拭き、昼食、飲料

◇申込方法 電話またはFAX。(電話は19時以降)

◇服装 動きやすいもの

◇指導 極真空手 坂本三段

◇参加料 無料

◇申込方法 電話またはFAX。(電話は19時以降)

◇服装 動きやすいもの

◇指導 極真空手 坂本三段

◇参加料 無料

◇申込方法 電話またはFAX。(電話は19時以降)

◇服装 動きやすいもの

◇指導 極真空手 坂本三段

◇参加料 無料

◇申込方法 電話またはFAX。(電話は19時以降)

◇服装 動きやすいもの

◇指導 極真空手 坂本三段

◇参加料 無料

◇申込方法 電話またはFAX。(電話は19時以降)

◇服装 動きやすいもの

◇指導 極真空手 坂本三段

◇参加料 無料

◇申込方法 電話またはFAX。(電話は19時以降)

◇服装 動きやすいもの

◇指導 極真空手 坂本三段

◇参加料 無料

み物、敷物、雨具など
五所川原歩こう会会員募集

女性のための空手教室

極真会館青森県支部五所川原道場

☎(33)4640 FAX(33)4641

シェイプアップだけでなく護身術も身につく女性対象の空手教室。

●7月6日 10時～11時30分

サン・ビレッジ五所川原

(合同庁舎の隣)

◇指導 極真空手 坂本三段

◇参加料 無料

◇服装 動きやすいもの

◇申込方法 電話またはFAX。(電話は19時以降)

◇服装 動きやすいもの

◇指導 極真空手 坂本三段

◇参加料 無料

◇申込方法 電話またはFAX。(電話は19時以降)

◇服装 動きやすいもの

◇指導 極真空手 坂本三段

◇参加料 無料

◇申込方法 電話またはFAX。(電話は19時以降)

◇服装 動きやすいもの

◇指導 極真空手 坂本三段

◇参加料 無料

◇申込方法 電話またはFAX。(電話は19時以降)

◇服装 動きやすいもの

◇指導 極真空手 坂本三段

◇参加料 無料

◇申込方法 電話またはFAX。(電話は19時以降)

◇服装 動きやすいもの

◇指導 極真空手 坂本三段

◇参加料 無料

◇申込方法 電話またはFAX。(電話は19時以降)

◇服装 動きやすいもの

◇指導 極真空手 坂本三段

オルテンシアから

※応募された作品は9月7日、14日まで館内に展示。

あなたの作品が

オルテンシアに飾られます

「あじさい・花のフォトコンテスト」

オルテンシアのあじさいは栽培されてから9年目になり年々見ごたえが良くなりました。

このあじさいの写真を募集する「あじさい・花のフォトコンテスト」を開催します。入賞作品は、オルテンシアに展示する予定です。

◇応募方法

① 一人一点。組み写真不可、単写真のみ。

② 本人が撮影したものに限り。

③ 応募作品は受け取りにくることのできる方のみ返却します。

④ 作品(プリント)サイズは、ワイド4切(額付)のみ。

⑤ 写真裏に郵便番号、住所、氏名、電話番号、画題を明記した用紙を貼付。

⑥ あじさいはオルテンシアで栽培されているものに限り。

◇応募先 〒037-0065 五所川原市幾世森24-15 ふるさと交流圏民センター事務組合 あじさい花のフォトコンテスト係

◇締切 8月15日(金)

◇発表 9月1日(月)まで入賞者に直接通知

※応募された作品は9月7日、14日まで館内に展示。

◇賞 特選1点、準特選2点、入選6点。入選作品は、9月7日から平成16年8月末まで飾ります。

あじさいの苗販売・相談所を開設します

販売価格 100円、300円、一人2株まで

種類 うずあじさい(ピンク)、墨田の花火(白)、マズシア(紅色)、ブルースカイ(薄青)など

販売日時 7月12日(土)・13日(日) 10時～13時

あじさいの栽培などの相談日 7月10日(木)・16日(水) 10時～13時

舞台設備操作技術講習会

地域の活動、学校の活動、職場の活動に生かせる、大道具や照明音響についての実技を主体とした基礎的な技術指導をいたします。

◇8月9日(土)・10日(日) 9時30分～16時30分

オルテンシア

◇講師 (有)ステージテック

◇受講料 無料

◇受講者対象 一般、高校生

◇申込締切 8月8日(金)

その他 服装は動きやすいもので、昼食を持参してください。

オルテンシア7月の催物案内

日曜日	催物	開演	入場料	日曜日	催物	開演	入場料
1 火	五所川原工業高等学校校内芸術鑑賞	13:00	関係者	4 金	危険物取扱者保安講習	9:30	関係者
5 土	本道高校吹奏楽部第20回定期演奏会	17:00	前売500円 当日500円	19 土	第15回 演奏発表会	13:00	無料
9 水	学校芸術鑑賞行事	14:00	関係者	21 月	第4回チャリティーヴォイストレーニングスクールクラウン歌謡学院キングレコード歌謡文化アカデミー各教室合同発表会	13:00	前売 499円 当日 499円
10 木	学校芸術鑑賞行事	13:00	関係者	24 木	平成15年度	9:15~16:30	関係者
13 日	あじさい FOLK コンサート	18:30	全席指定A席3,500円から	25 金	防火管理講習	9:05~16:45	関係者
17 木	新視覚高等学校卒業生合同職業講話	14:00	関係者	30 水	夏期教育講座Ⅵ「教職研修」	13:30~16:00	関係者
19 土	五所川原高等学校吹奏楽部第24回定期演奏会	14:00	前売300円 当日300円				
20 日	チャリティーカラオケ みちのく	13:00	前売500円 当日500円				
23 水	日本ピアノコンクール五所川原審査会	10:00	無料				
27 日	チャリティー藤都流発表会	10:00	前売600円 当日600円				

注) 主催者の都合で変更になる場合もあります。

身体障害者の無料巡回診査

障害福祉係 内線540

巡回診査により身体障害者の方々に医学的判定を行い、併せて様々な相談に応じています。

◇対象者

- ①身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする者
- ②障害程度に変化があり、等級の変更を必要とする者
- ③補装具の交付・再交付または修理を必要とする者
- ④生活・医療・施設入所等の相談を希望する者

(注)

- ・脳卒中等発病後3カ月未満の者は除く
- ・症状等によってその場での判定が困難な場合は、医療機関を利用してもらう
- ・車いす(レディメイド)、歩行補助杖、歩行器については、介護保険の給付品目と重なるので、要介護状態にある者は介護保険による給付を利用してもらう
- ・車いすで基準外交付等の複雑な診断を要するもの及び電動車いす、人工喉頭については診断しない

◇診査科目及び日程・場所

◎肢体不自由 7月16日(水) 中央公民館

◎聴覚障害 7月10日(木) 中央公民館

受付時間 8時45分～11時

診査及び相談時間 9時30分～12時まで

◇持参するもの

身体障害者手帳(所持者のみ)、健康保険証、老人受給者証(老人のみ)、印鑑

ひとり親家庭等の医療費受給資格の更新

児童家庭係 内線546

市では、ひとり親家庭等の父または母及び児童の医療費の負担を軽減することにより、ひとり親家庭等の福祉の増進を図る制度を実施しています。(所得制限あり。)

●対象者

- ・ひとり親家庭等の父または母が扶養する児童及び父母のいない児童(18歳に達した年度末まで)
- ・上記の児童を扶養する父または母(ただし、一医療機関ごとに月1,000円の自己負担)

◎更新手続(既に受給している方は次の書類等を持参ください。)

・医療費受給資格認定通知書、保険証、印鑑、平成15年度所得課税証明書

※申請者及び申請者と生計を同じくしている(同居している)配偶者・父母、祖父母、子、孫等の直系血族・兄弟姉妹の分

・養育費の取り決め書やその受領状況を確認できる書類(平成14年分)

◇更新手続期間 7月1日(火)～7月11日(金)

◎新規申請手続(新規の方は次の書類等を持参ください。)

・保険証、印鑑、平成15年度所得課税証明書

※申請者及び申請者と生計を同じくしている(同居している)配偶者・父母、祖父母、子、孫等の直系血族・兄弟姉妹の分

・養育費の取り決め書やその受領状況を確認できる書類(平成14年分)

申請は随時受け付けています。

40歳以上の皆さんへ

ミニドック(基本健康診査)

健康推進係 内線234・236

年に一度はあなたの身体の総チェックをしませんか? お好きな日時にぜひご利用ください。

◇検査内容 身体計測、血圧測定、尿検査、心電図、血液検査、医師診察

◇対象者 40歳以上の市民

◇受診方法 実施医療機関窓口に申込み、受診してください。

◇持参するもの 保険証、健康手帳(持っている方)

◇料金 500円(70歳以上の方、市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料です)

◇実施医療機関

駅前クリニック、江渡内科医院、かねひらクリニック、川崎胃腸科内科医院、木村内科医院、櫛引クリニック、健生五所川原診療所、佐藤仁外科胃腸科医院、佐藤内科小児科医院、清水クリニック、白戸胃腸科外科医院、すわ胃腸科内科クリニック、西北中央病院、瀬川内科クリニック、そうま泌尿器科クリニック、田辺胃腸科外科医院、対馬内科小児科医院、つしまクリニック、てらだクリニック、富田胃腸科内科医院、都谷森小児科医院、中村整形外科医院、中村内科医院、永田小児科内科医院、白生会胃腸病院、増田病院、三好診療所、森内科小児科医院(あいうえお順)

30歳以上の女性の皆さんへ

子宮がん・乳がん検診

健康推進係 内線234・236

健診は、病気の早期発見・治療には大切なことです。あなたの都合の良いときに受けることができます。

◇検査内容 細胞診、視・触診検査(甲状腺検診は実施しておりません)

◇対象者 30歳以上の女性市民

◇受診方法 実施医療機関窓口に申込み、受診してください。なお、子宮がん、乳がん検診のいずれか単独でも受診できます。

◇持参するもの 保険証、健康手帳(持っている方)

◇料金

子宮がん検診

頸部細胞診

国保 500円、 社保 1,200円

頸部+体部細胞診

国保 500円、 社保 1,300円

乳がん検診

600円(70歳以上の方、市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料。)

◇実施医療機関 安斎レディースクリニック、白生会胃腸病院(月・水曜日)

●実施期間 4月1日～翌年3月31日に1回

(市民総合健診で基本健康診査、子宮・乳がん検診を受ける方は、受診できません。)

平成15年度 市民総合健診のお知らせ

健康推進係
内線 234・236

各地区の健診を次の日程で実施します。申込みのあった方を対象として、健診2週間前までに健診のお知らせが届きます。なお、骨粗しょう症検診は、別日程で実施しますので、個別通知します。

健診指定日を変更したい方は、必ず3日前までに連絡をしてください。

保健センター……働く婦人の家・保健センターの略称です。

月 日	曜	対 象 地 域	実 施 場 所
○ 7/14	月	三好(鶴ヶ岡、高瀬)	コミュニティセンター三好
○ 7/15	火	長橋(浅井、福山、豊成、野里、戸沢)	コミュニティセンター長橋
○ 7/16	水	長橋(神山、松野木)	コミュニティセンター長橋
◎ 7/17	木	飯詰(飯詰、下岩崎)	コミュニティセンター飯詰
* 7/18	金	飯詰(飯詰、下岩崎)	コミュニティセンター飯詰
○ 8/18	月	七和(俵元、高野)	コミュニティセンター七和
○ 8/19	火	七和(前田野目、持子沢)	コミュニティセンター七和
○ 8/20	水	七和(原子、羽野木沢)	コミュニティセンター七和
◎ 8/21	木	三好(藻川)	藻川コミュニティ消防センター
* 8/22	金	三好(藻川)	藻川コミュニティ消防センター
○ 9/10	水	梅沢(梅田、中泉)	梅沢コミュニティセンター
○ 9/11	木	松島(金山、唐笠柳、水野尾)	コミュニティセンター松島
○ 9/12	金	松島(吹畑一部、石岡一部、太刀打)	コミュニティセンター松島
◎ 9/24	水	松島町(1丁目～8丁目)	松島会館
* 9/25	木	栄町、田町、蓮沼、不魚住、元町、新町、柳町、岩木町、川端町、本町、小曲	保健センター
* 9/26	金	みどり町(1丁目～8丁目)、毘沙門(毘沙門、長富)	保健センター
◎ 10/6	月	栄(広田、七ツ館)、下り枝、八重菊	保健センター
◎ 10/7	火	栄(湊、姥菰、稲実)	保健センター
○ 10/8	水	松島(米田、漆川、一野坪)	コミュニティセンター松島
◎ 10/9	木	中川(種井、長橋広野、長橋藤島、川山、沖飯詰、桜田)	コミュニティセンター中川
* 10/10	金	中川(新宮、田川、種井、長橋広野、長橋藤島、川山、沖飯詰、桜田)	コミュニティセンター中川
* 10/14	火	鎌谷町、烏森、下り枝、八重菊、一ツ谷、布屋町、弥生町、東町、大町、旭町、敷島町、雛田	中央公民館
* 10/15	水	松島町(1丁目～8丁目)、松島(吹畑、石岡一部)	松島会館
* 10/16	木	上・中・下平井町、幾世森、寺町、柏原町、錦町、幾島町、末広町、新宮町、蘇鉄、芭蕉、若葉1～3丁目、長橋橋元	保健センター
* 10/17	金	栄(湊、姥菰、稲実、広田、七ツ館)	保健センター
◎ 10/27	月	みどり町(1丁目～8丁目)、小曲	保健センター
◎ 10/28	火	栄町、田町、蓮沼、不魚住、元町、毘沙門(毘沙門、長富)	保健センター
◎ 10/29	水	若葉1～3丁目、長橋橋元、長橋広野一部、鎌谷町、烏森、一ツ谷	保健センター
◎ 10/30	木	中川(新宮、田川)、新町、柳町、岩木町、川端町、本町、布屋町、弥生町、東町、大町、旭町、敷島町	保健センター
◎ 10/31	金	寺町、柏原町、錦町、幾島町、末広町、新宮町、蘇鉄、芭蕉	保健センター
◎ 11/13	木	雛田、上・中・下平井町、幾世森	保健センター
◎ 11/14	金	全市内の30歳代女性(子宮がん検診、乳がん・甲状腺検診)	保健センター

申し込み者数によって、受診指定日が変わることがあります。(※印は男性中心の健診日、◎印は女性の日、○印は男女日)

ことばの相談日

健康推進係 内線236・238

お子さんのことばがでない、遅い、つながらない、はっきりしない等心配されている方は、お気軽にご相談ください。

日 時	予約時間及び予約人数
7月16日(水)	10時～12時 1名 13時～15時 1名

※予約が必要ですので、7月9日(水)までお電話でお申し込みください。

◇相談担当者 言語専門員 福多 郁 氏

◇内 容 ことばに関する相談

◇場 所 働く婦人の家・保健センター

とし
「年のせいだから仕方がない」
と思いこんでいませんか

健康推進係 内線234・236

40歳以上の方で、「最近もの忘れがひどくなったなあ」とか「家に閉じこもりがちだなあ」と思うご自身または家族の方に家庭訪問し、相談に応じます。

【内容】脳の機能レベルを確認(MMSテストの実施)し、自立して長生きを楽しむことができるよう保健師や看護師がこれからの生活を支援します。

※電話でお申し込みください。その後、日程調整いたします。



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ご持参ください。

開催場所	開催月日	開催時間
沖飯詰集会所	7月7日(月)	10:30~12:00
尻無集会所		13:00~14:30
俵元農産物加工センター	7月10日(木)	11:00~12:00
コミュニティセンター三好		11:00~12:30
コミュニティセンター梅沢	7月11日(金)	10:30~12:00
中泉公民館	7月14日(月)	13:00~14:00
共栄集会所	7月15日(火)	11:00~12:00

成人の日相談日

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	7月9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、混雑することも予想されますので、利用予定の方はできるだけ事前に電話予約してください。

みんなの健康教室

- ◇日 時… 7月25日(金) 13時~14時
- ◇場 所… 働く婦人の家・保健センター 3階ホール
- ◇テーマ… 「老人の健康」
- ◇講 師… 中村登喜雄先生 (中村整形外科医院)
- ◇主 催… 北五医師会・五所川原市民保健協議会

献血のご案内

7月は「愛の献血助け合い運動」月間です。

血液は、人の生命を維持するために必要なものです。しかも人間の身体でしかつくることができないものなのです。多くの人の生命を救う輸血用血液が、より安全に確保されるためには、健康な方々のご献血へのご協力が不可欠です。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

期 日	時 間	場 所
7月17日(木)	10:00~15:30	東芝メディア機器株式会社
7月28日(月)	9:30~14:30	成分献血：働く婦人の家・保健センター ご希望の方は7月18日(金)まで健康福祉課へご連絡ください。

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	所 在	電 話
7月6日	日	桂整形外科医院	五所川原市 弥生町16-1	34-3737
7月13日	日	佐藤内科小児科医院	五所川原市 弥生町4-2	34-4155

※ 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。

あなたも
作ってみませんか

料理紹介

テーマ

「地球にやさしい
エコ・クッキング②」

五所川原市食生活改善推進委員会

○エコクッキングとは……料理を作ることを通じて、排水やゴミ対策などの環境にやさしいふるまいを考えることです。今回は材料やゆで汁を無駄なく使って一度につくる2品を紹介します。

なんでも野菜ポタージュ



1人分栄養量 113kcal 塩分1.0g

材料(4人分)

鶏もも肉 300g
玉ねぎ 1/2個
じゃがいも 1個
かぼちゃ 200g
人参 1/2個
牛乳 2カップ
塩 小さじ1
こしょう 適宜

【作り方】

- ① 鶏肉を1度熱湯に入れて霜降りにし、水4カップで15分煮て取り出す。(この鶏肉はサラダに使うので細く切っておく。)
- ② 野菜を小さく切って①のスープに入れ、柔らかくなるまで煮る。牛乳・塩・こしょうを入れ、ミキサーにかけ、鍋にもどして温める。
- ③ 鶏の皮はフライパンで空炒りしてパリパリにし、細かく切って軽く塩こしょうをする。クルトンの代わりに使う。

ゆで鶏サラダ



1人分栄養量 226kcal 塩分0.2g

材料(4人分)

上記の茹で鶏肉
トマト 1個
きゅうり 1/2本
もやし 1/2袋
ドレッシング
ピーナッツ粉 大さじ4
食酢 大さじ3~4
ごま油 大さじ1
砂糖 大さじ1
塩・こしょう 少々
水 大さじ2~3

【作り方】

- ① 鶏肉は細く切り、きゅうり・トマトは輪切り。もやしは油をたらしたお湯の中で1分茹でる。
- ② 皿にトマト・もやし・きゅうり・鶏肉の順で並べてドレッシングをかける。

～夏休み特別企画～ こども楽しい料理教室

子どもたちが大好きなメニューを五所川原市食生活推進員がお手伝いしながら一緒に作ります。夏休みの楽しい思い出に、ぜひ参加してみませんか。

●7月26日(土) 9時30分~13時頃まで
働く婦人の家・保健センター

◇対象 小学生~中学生(保護者同伴可)

◇持参する物 エプロン・三角巾・手拭き
*履物(大人サイズの物は有ります。)

◇料金 無料

◇申込先 会長・三森敬子宅 TEL・Fax35-4593

◇申込締切 7月18日(金) 先着30名