

ゴしよがみん

広報



平成16年

2.1

シンボルマーク

No.1040

人口と世帯

12月31日現在 ()内は前回比、男23,714(-13) 女26,601 (-12) 計50,315(-25)世帯18,791(+7)



祝・成人

発行 五所川原市役所 / 編集 総務課

〒037-8686 青森県五所川原市字岩木町12番地 電話35-2111番

<http://www.net.pref.aomori.jp/goshogawara/>

主な内容

- ゴミンカントランプ世界選手権大会.....②~③
- 成人式、森の名手・名人に松野武雄さん.....④
- お知らせ.....⑤~⑨
- ヘルス・インフォメーション.....⑩

第10回ゴニンカントランプ

世界選手権大会

参加者過去最高 千二十一人に

ただ今ギネスブックに申請中!!



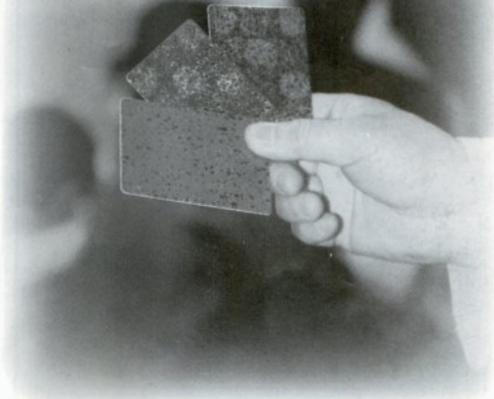
1月18日、第10回ゴニンカントランプ世界選手権大会が市民体育館で行われ、県内各地から詰め掛けた1,020人の腕自慢たちが熱戦を繰り広げました。

記念大会となった今回は、未経験者のための指導教室が設けられ、小学3年から80歳のお年寄りまで85人が、初心者用のビデオを見ながらルールを学び、その後、仲間同士で実践に移りました。

最初は、戸惑いながらもカードを出していましたが、時間がたつにつれ慣れてきて、読みとかけ引きをしながらゲームを楽しんでいました。



世界でも珍しい津軽塗りのトランプ



集計は、18人体制でコンピューターへ入力します。メンバーは、市内の金融機関と東北電力にお願いしました。

「十周年記念ということで参加者千人突破という目標を立てました。そして、底辺を広げるため低年齢層まで参加を呼びかけPRしました。その結果昨年より百二十人多い千二十一人になりました。念願の人数になったのでギネスブックに申請したいと考えています。」
また、実行委員で昨年の八月からスタッフを決め四カ月かけて作った初心者用ビデオも好評で、この次は高段者用のビデオも作成したいですね。将来は、もっともっと参加人数を増やし会場を満杯にしたいものです」



三上秀昭実行委員長に聞きました



一緒に選手宣誓をした写真左からジューディーさん、息子サンティアゴ君、友達の阿部真理恵さん、娘のクリスタルさんとダニエラさん、市のALTのサウルさん（右端）

松島団地保育園児へ週二回英語を教えにきているジューディー・オルテスさんは、アメリカテキサス州出身で現在青森市に住んでいます。

「園長先生に誘われるまま子どもたちと一緒に参加しました。トランプゲームをみんなでやることはとてもいいことだと思います。ブリッジはやったことがあるけどゴニンカンが初めて。でもすごく楽しい。ファンタステイック」とすっかりゴニンカンのファンになったようです。



相手の表情を見ながら読みとかけ引きの戦いは続く…



最年少の三上陽介くん（柏小3年）



会場は熱気むんむん

大会の結果

（敬称略）

団体の部

- 1位 (株) 榊引工業所（五所川原市）



個人の部

- 1位 鳴海 留雄（弘前市）
- 2位 福井 省吾（鯉ヶ沢町）
- 3位 小野 享（五所川原市）

女性の部

- 1位 松橋 明美（五所川原市）
- 2位 三橋由紀子（五所川原市）
- 3位 境谷富美子（五所川原市）

夢と決意をこころに

大人として歩み出す成人式

一月十二日、市ではオルテンシアで成人式を行い、新成人四百二十三人が大人の仲間入りを祝いました。

式では成田市長が、「不撓不屈の五所川原魂であらゆる困難を克服してきた先人に学び、ともに豊かなまちを築いていきましょう」と式辞を述べました。また、新成人を代表して消防士の三戸智裕さん、

介護施設勤務の三和加菜さんが「私たちの主張」を発表し、厳肅な雰囲気の中、会場の新成人は大人としての新たな門出に決意を新たにしてい



20年前
新成人が生まれた
頃は……

ファミリーコンピュータ(ファミコン)の登場で家庭ゲーム機時代が幕明け。日本海中部地震やグリコ・森永事件が発生。NHKの連続テレビ小説「おしん」が全国的人気に。音楽では「矢切りの渡し」や「さざんかの宿」が大ヒット、映画は「戦場のメリークリスマス」が公開。
本市では、働く婦人の家・保健センター(新町)、歴史民俗資料館(湊)、コミュニティ防災センター(鎌谷町)が開館しました。

マツタケ名人 その名も 松野武雄さん 全国の「森の名手・名人」認定

飯詰在住の松野武雄さんが、国で認定されました。

土緑化推進機構から「森の名手・名人百人」に選ばれ、一月十四日、マツタケの発生環境を長年にわたる研究した結果、独自の繁殖方法を見出すことに成功しました。また、その技術を県などに伝授し、県内では、「マツタケ名人」と呼ばれています。

森に関わる生業などを営む方で優れた技術や模範になる人を全国から毎年百人選定し、松野さんは、「森の恵み部門」のまつたけ研究つを「三十五年前、マツタケ山で雨が降った後、斜面を流れる雨水の色が白いのを見て、マツタケ菌が流れているものと確信し、栽培方法がひらめき研究してみようと思っ

た」と話してくれました。また、年々マツタケの収穫量が減っていることを気にかけて「山を守り環境整備を行わないと自然が壊れてしまう。今後は、私が今まで培った技術などを後輩に伝えていきたいです」と思いを語ってくれました。



健康で長生き

立佞武多をPR

五所川原市女性スポーツ協議会



喜びを語る山内会長(中)と藤田副会長(左)

一月十三日、五所川原市女性スポーツ協議会(山内政会長)が市役所を訪れ、「平成15年青森県優良スポーツクラブ」の受賞を市長に報告しました。これは、運動不足になりがちな婦人の体力維持・増進のためレクリエーションの普及・振興に寄与してきたことが認められたものです。

山内会長は、「健康で長生きすること」を目的に活動し、近年は立佞武多ハネト踊りで運行や様々なイベントに参加しています。今後は更に活動の輪を広げ、踊りを披露する機会も増やし、立佞武多をPRしていきたい」と話していました。

紙芝居・水飴に大はしゃぎ

冬休み子供の集い 図書館

一月九日、図書館の「冬休み子供の集い」に子どもたちと保護者ら約七十人が参加し、紙芝居を楽しみました。

子どもたちは、図書館職員三名による大型紙芝居二作品を楽しんだ後、棒つき飴「目玉ぬき」を手に、五十七年間紙芝居を続ける木造町の奈良富三郎さんの昔懐かしい紙芝居に夢中になっていました。終わった後にも、子どもたちは奈良さんから水飴をもらい白くなるまで割り箸の先で一生懸命こね、「すーい」「おもしろい」など新鮮な体験に驚きの声を上げていました。



ドンドゴドン・・・紙芝居が来たことを告げる太鼓が鳴り響く

善意の花かい



◎五所川原市教育振興会へ

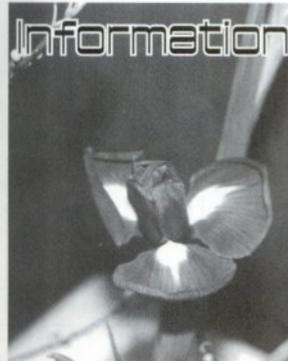
◎ダイエー観光株式会社スロットクラブ五所川原店

〓 五万七千円。

◎社会福祉協議会へ

◎小田川きささん(上平井町一) 〓 三万円。

2月上お知らせ



【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。

● 2月10日(火)・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。

● 2月12日(木) 10時～12時

● 2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

◎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

2月13日(金) 13時～14時

◇老人精神保健福祉相談

2月17日(火) 13時～14時

現況届の提出を忘れずに

現況届は、年金受給者が引き続き年金を受ける権利があるかどうかを確認する大切な届出です。この提出を忘れると、支払いが一時停止されますのでご注意ください。

現況届は毎年一回、誕生月の初旬に送付されます。用紙に必要事項を記入のうえ、必ず誕生月の末日までに社会保険業務センターに送付してください。

なお、現況届が届かなかつたり紛失された方は、年金証書等を持参のうえ、年金係⑧番窓口までご相談ください。

一年に一度の大切な

届出をお忘れなく!

市民グラウンドゴルフ大会
参加者募集

五所川原市GG協会
☎0960(3126)4130 神

●2月29日(日) 8時30分

つがる克雪ドーム

・用具の無料貸し出しあり。

・参加1人1000円(24ホール)

◆表彰 男女別8位まで。ほか副賞・参加賞あり。

◆申込締切 2月10日(火)

「子どもの文化交流
体験事業」はらへこ
あおむしフェスタ

五所川原おやこ劇場
☎・FAX(34)2170

絵本作家エリックカールの手法
「コラージュ」を体験!

◇2月21日(土) 10時～14時

中央公民館 無料

小学生以上/定員50人・定員になり次第締め切ります。

人形劇「エリックカール・
スペシャル はらへこあお
むし他3作品」(カナダ)

◇3月21日(日) 開演14時

オルテンシア 小ホール

参加費(1席) 1000円

(2月6日より申込み受付)

西北五視力障害者福祉会
会員募集

西北五視力障害者福祉会事務局
☎(35)3683 中村

視力障害者が互いに力を合わせ生きていくことを目的とした会です。施設見学、講演会、温泉で忘年会など、様々な行事があります。

◆対象 西北五地区にお住まいか、職場があり、視力に障害がある方(家族の方は「賛助会員」として入会できます)。

◆会費 年1500円(その他、各行事で参加費を徴収)

平成15年度働く婦人福祉
講座 受講生募集

働く婦人の家 ☎(35)88988

●2月16日(月) 14時～15時30分

働く婦人の家3階 第3講習室

定員30名 筆記用具持参

◆講演 「再就職するあなたへ送るメッセージ」再就職をしたい、でも様々な不安を抱えたあなたへ、企業側としてのアドバイスを致します。 山崎淳一さん(エ

ルムの街副社長・税理士)

◆主催 青森県商工労働部 労政・能力開発課

平成16年度 市・県民税申告相談日程表

地区	月日	曜	対 象	区 域	時間	相 談 会 場	TEL
三好	2/4	水	高瀬・鶴ヶ岡		9時20分 ～ 13時 ～ 12時まで ～ 15時まで	コミュニティセンター三好	36-2014
	2/5	木	藻川			藻川コミュニティ消防センター	36-3120
中川	2/6	金	川山・種井	コミュニティセンター中川		36-2012	
	2/9	金	沖飯詰・桜田・中泊	コミュニティセンター飯詰		37-2141	
飯詰	2/10	火	橋上	コミュニティセンター七和		29-2111	
	2/12	火	橋下・下岩崎			28-2111	
七和	2/13	金	原子・俵元・羽野木沢	コミュニティセンター松島		34-2942	
	2/16	金	高野・持子沢・前田野目			35-1926	
梅沢	2/17	火	梅田	コミュニティセンター栄		36-2013	
	2/18	水	中泉			36-2852	
松島	2/19	木	吹畑・石岡(田園町含む)・漆川(十川町含む)	コミュニティセンター長橋	29-3111		
	2/20	金	一野坪・太刀打・米田		コミュニティ防災センター (鎌谷町)	34-9501	
	2/23	月	水野尾・唐笠柳・金山			中央コミュニティセンター (上平井町)	33-1532
栄	2/24	火	みどり町1丁目～6丁目	しきしまコミュニティセンター (敷島町)			34-4503
	2/25	水	みどり町7丁目～8丁目・姥菴		富士見コミュニティセンター (蓮沼)		35-0294
	2/26	木	稲実・セツ館			9時10分 ～ 13時 ～ 12時まで ～ 15時まで	
2/27	金	広田					
毘沙門	3/1	月	毘沙門				
	3/2	火	長富				
長橋	3/3	水	福山・豊成・野里・戸沢				
	3/4	木	浅井・神山・松野木				
本	3/5	金	田町・鎌谷町・烏森・下り枝・八重菊 一ツ谷・布屋町・弥生町				
	3/8	月	松島町・湊				
	3/9	火	川端町・本町・東町・大町・旭町・上平井町 小曲・田川				
庁	3/10	水	岩木町・中平井町・寺町・柏原町・錦町 幾島町・末広町・蘇鉄・芭蕉				
	3/11	木	敷島町・雛田・下平井町・幾世森				
	3/12	金	新宮町・新宮岡田・新宮松元・長橋橋元 若葉・長橋広野(一番～十番)				
	3/15	月	栄町・平和町・蓮沼・不魚住・元町・新町 柳町・湊団地				

※平成16年度市・県民税申告書は申告相談会場、市役所税務課及び各支所に備え付けしてあります。

平成16年度五所川原市競争入札 参加資格審査申請書提出要領

市では、平成16年度の競争入札に参加を希望する業者の申請書を受付いたしますので、次により手続きしてください。

- 1 受付期間
- 2 受付場所及び
問い合わせ先
- 3 提出書類
- 4 提出方法

平成16年2月2日～平成16年2月27日（土、日曜日及び祝祭日を除く。）

〒037-8686 青森県五所川原市字岩木町12番地

五所川原市財政部管財課契約調達係 電話0173-35-2111（内線474）

下記のとおり（各1部）

市内業者は持参してください。

市外業者は郵送でも受付しますが、その場合は、返信用封筒（切手貼付）を必ず同封してください。なお、2月27日必着とします。

5 申請書の有効年度

○建設工事

平成16～17年度（ただし、市内業者は、平成16年度のみ有効）

○測量・建設コンサルタント等

平成16年度（市内業者及び市外業者の追加分、平成16年度のみ有効）

○物品等（役務提供の業務委託を含む。）

追加受付につき平成16年度のみ有効

（平成15年度に申請書を提出された業者は、16年度の申請は必要ありません。）

建設工事	<p>申請書は国土交通省の様式を使用して下さい。（青森県様式も可） フラットファイル（A4型・止め部分金属不可）に綴り込んで、ファイルの表紙に会社名を記載してください。</p> <p>添付書類</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 経営事項審査結果通知書の写し1部（次期決算日が到来した場合は、審査基準日（決算日）から7カ月以内に審査を受け、有効期間が満了となる前に再度提出すること。） ② 建設業許可証明書 ③ 工事経歴書（直前2年分） ④ 営業所一覧表 ⑤ 技術職員名簿（市内業者は、技術職員に関する資格の証明書等の写しを添付すること。） ⑥ 登記簿謄本（法人の場合）または身分証明書（個人の場合） ⑦ 印鑑証明書 ⑧ 使用印鑑届（任意様式） ⑨ 年間委任状（任意様式）※代理人に委任する場合のみ提出してください。 ⑩ 納税証明書※下記参照（市内業者は直前1年分、市外業者は直前2年分）
測量・建設コンサルタント等	<p>申請書は国土交通省の様式を使用して下さい。</p> <p>フラットファイル（A4型・止め部分金属不可）に綴り込んで、ファイルの表紙に会社名を記載してください。</p> <p>添付書類</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 測量等実績調書（直前2年分） ② 技術者経歴書 ③ 登記簿謄本（法人の場合）または身分証明書（個人の場合） ④ 財務諸表類（市内業者は直前1年分、市外業者は直前2年分） ⑤ 営業所一覧表 ⑥ 登録証明書等 ⑦ 印鑑証明書 ⑧ 使用印鑑届（任意様式） ⑨ 年間委任状（任意様式）※代理人に委任する場合のみ提出してください。 ⑩ 納税証明書※下記参照（直前1年分） <p>注：建設コンサルタント・地質調査・補償コンサルタント業者は、現況報告書の写し（直前2年分）をもって①②③④に代えることができます。</p>
物品等	<p>申請書は市独自様式ですので、添付書類については申請書を請求し、確認してください。（申請書のコピーは受付できません。）</p> <p>申請書交付場所 五所川原市財政部管財課（申請書は無料です。ただし、郵送を希望する場合は、返信用封筒（角2）と140円分の切手が必要です。）</p> <p>申請書交付期間 平成15年12月16日～平成16年2月27日（土、日曜日及び祝祭日を除く。）</p>
納税証明書	<p>○市内業者</p> <ol style="list-style-type: none"> ①個人の場合 市税(各税)・国税(申告所得税と消費税及び地方消費税) ②法人の場合 市税(法人市民税と固定資産税)・国税(法人税と消費税及び地方消費税)・代表者個人の市税(各税) <p>○市外業者</p> <ol style="list-style-type: none"> ①個人の場合 市町村税(市町村民税と固定資産税)・国税(申告所得税と消費税及び地方消費税) ②法人の場合 市町村税(法人市町村民税と固定資産税)・国税(法人税と消費税及び地方消費税) <p>注：添付する国税の証明書は、数枚になるため個人の場合は（その3の2）、法人の場合は（その3の3）による未納の税額がない1枚の証明でよろしいです。また、税務署に納税証明書を請求するときは、収入印紙（1部400円）を持参してください。</p>

- 注) 1 文字は楷書で、はっきりと書いてください。
 2 申請書及び添付書類に不備がある場合は、受付できませんので注意してください。
 3 添付書類のうち、各証明書は、鮮明なものであれば写しでも差し支えありません。（ただし、証明書類は3カ月以内に交付を受けたものに限る。）

図書館からのお知らせ

☎(34)4334

青森県立図書館・県近代文学館 館長
青森県文化アドバイザー

鈴木健二氏による
おはなし教室



◇2月25日(水)

中央公民館

- ・朗読とお話のしかた
講習会 15時～17時
- ・おとなのための
「お話と朗読の会」
18時30分～20時

※参加自由ですが、講習会は中学生以上で朗読に関心のある方。

◇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

(2月の休館日)

毎週月曜日、11日(水)・19日(木)

◇2月のおはなし会 テーマ「着るもの」
2月21日(土) 13時30分～14時30分

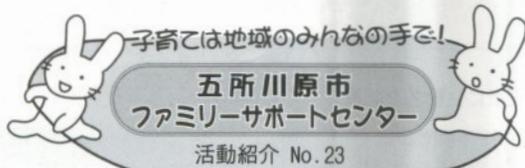
中央公民館からのお知らせ

☎(35)6056

◇家族で映画を楽しむ会 2月

カチカチに凍った雪野原で四郎とかん子が森に向かって大声で叫ぶと、子ぎつね紺三郎が出てきて二人を幻灯会(映画会)に誘います。現実とファンタジーの世界がおりなす宮澤賢治アニメーション作品『雪渡り』、『日本昔ばなし』から「花咲か爺さん」「さるかに合戦」などをお楽しみください。

2月28日(土) 10時～11時30分 (無料)



子育ては地域みんなの手で!

五所川原市
ファミリーサポートセンター

活動紹介 No.23

おばちゃんの抱っこは 気持ちいいな



左から依頼会員古川久恵さんと愛梨(あいり)ちゃん
提供会員奥山和子さん

愛梨ちゃんの保育活動前の打ち合わせです。家族が仕事や急用などで幼稚園のお迎えに間に合わないときは、和子さんをお願いすることになりました。「安心して仕事ができます」と話す久恵さん。大変な時は助けて!を気軽に言える関係でありたい・・・今や子育ては地域としての「かすがい」となっているのかもしれない。

随時会員募集 ☎35-8953

一紹介します! 県の除雪の取り組み

《 アンケートへの協力お願い 》

青森県では、「今日遠出をするので、道路の凍結情報が知りたい!」「八甲田ではどのくらい雪が降ってるんだろう?」という皆様のご意見を取り入れたホームページを作成したいと考え、道路課ホームページ上で道路情報の提供に関するアンケートを実施しています。また、「除雪をもっと効率的にした方がいいのでは?」など除雪に関するアンケートも行っていますので、皆様のご協力をお願いいたします。

道路課ホームページ <http://www.pref.aomori.jp/douro/>

▶問い合わせ先 青森県県土整備部道路課

維持補修グループ ☎017-734-9657

《 小型除雪機貸与事業 》

青森県では地域住民と行政の連携の一環として、県管理道路の歩道等の除雪を実施する団体(町内会、PTA等)に小型除雪機を貸し出しています。

平成15年度は56台を貸し出しました。

平成16年度以降も台数を増やし実施する予定です。

詳細については五所川原市役所土木課または、お近くの県土整備事務所の道路管理課にお問い合わせください。

▶五所川原市役所土木課管理係 ☎35-2111 内線304

五所川原県土整備事務所道路管理課 ☎34-2111

平成16年度 五所川原市合同除厄祈願祭 参加者募集

同級生の方などお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。市外在住の方も参加できます。

◇2月11日(水) 建国記念の日 受付13時～

祭事14時～16時 祝宴16時～18時

プラザマリユウ五所川原



◇対象者

- ・男性 昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれの方
- ・女性 昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれの方

◇会費 男性12,000円、女性10,000円

(祈願だけの方は、男女とも6,000円)

◇会費の納入方法 次の銀行へお振り込みください。

- ・青森銀行五所川原支店 普通 1046879
- ・みちのく銀行五所川原支店 普通 1546040
- ・口座名義 五所川原市合同除厄祈願祭実行委員会
代表 小林耕正

※ 準備の都合がありますので2月5日(木)までに参加申し込み及び会費振り込みをお願いします。

参加希望者は下記へお問い合わせください

◇事務局 五所川原市役所内

人事課・小林耕正 内線411

国保年金課・長内義彦 内線212

農政課・太田美亜 内線354

介護福祉課・石田智恵 内線273

お年玉「立佞武多の館」クイズ

正解発表

- Q1 ②38.372m
 Q2 4月21日 正午
 Q3 ③跳ね上げブリッジ (写真)
 Q4 ③鉄骨を火災時の熱から守るための材料を吹き付けている
 Q5 ②

応募総数131通のうち全問正解20名と4問正解15名に、そして3問正解78名の中から抽選で35名、計70名に立佞武多のTシャツ、カレンダー、赤〜いりんごのワイン等から一品をお送りいたしました。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



跳ね上げブリッジで立佞武多の出入りが可能に

健康福祉課からのご案内

第3回「介護者のつどい」参加者募集

自宅介護している方を対象に、芳香療法といわれている「アロマセラピー」を行ないます。心の癒し・ストレス解消につながる香りを体験してみましょう。

2月26日(木) 働く婦人の家・保健センター

- 健康相談 9時30分～10時30分
- 講演 10時30分～11時30分 「自分にあった香りをさがそう」
講師・中村あづさ氏 (英国IFPA(RQA)認定アロマセラピスト)
- 情報交換 13時～14時 「これからの介護者のつどい」

◇参加費 無料

◇申込締切 2月13日(金) ▶内線236・238

※参加にあたっての家族介護をサポートします！ご相談ください。

「ブレイン(脳)チェック」コンピュータで痴呆予防

簡単な生活習慣に関する質問に答えて脳の老化度を予測。脳の老化防止に今からできることがみつかります。参加無料。

◇実施期間 2月2日(月)～10日(火)

◇対象者 40歳から64歳まで(昭和14年4月1日～昭和39年3月31日までに生まれた)の市民先着100名

◇申込方法 電話で申し込み①か②で質問票に回答 ▶内線236

①質問票を郵送します(必要事項を記入し返信)。

②健康福祉課にて、直接聞きとりします。

※後日、個別に結果をお返しし、精神科医師による講演、相談会についてご案内します。

オルテンシアからのお知らせ

南こうせつコンサートツアー 2004 ～国境の風～

4月12日(月) 開演 18時30分
(開場 18時)

オルテンシア 大ホール

入場料 S席 5,500円 A席 5,000円

チケット販売所

オルテンシア

エルムSC

☎33-6274

イオン柏SC

☎25-3450

中三五所川原店

☎34-3131

五所川原市内郵便局

☎33-3205

◇問い合わせ オルテンシア ☎33-2111

北地方教育会館
推薦



人の優しさと生きていく楽しさ
南こうせつが語る青春の切なさ
共有しませんか

2月の催物案内

	日	曜日	催物	開催	入場料
小	3	火	平成15年分 確定申告説明会	①10:00 ②13:30	関係者
	4	水			
大 ホ ー ル	14	土	平成15年度五所川原市 スポーツ賞・文化奨励賞 表彰式	10:00	関係者
	15	日	ピアノ発表会(フローラ教 室・野木保育園)	14:00	無料
	22	日	五所川原幼稚園 平成15年度発表会	13:00	無料
	28	土	看護研究発表会	13:30	関係者
大 ホ ー ル	13	金	第28回「新一年生おめで とう西北五大会」	①13:00 ②15:00	整理券
大 ホ ー ル	29	日	宝くじ文化公演 MR.マリック新超魔術 ライブツアー	18:30	全席指定 S席 3,000円 A席 2,000円

※主催者の都合により、日程等が変更になる場合があります。



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
種井集会所	2月9日(月)	10:30~12:00
コミュニティハウス原子	2月12日(木)	12:00~13:00
前田野目公民館	2月18日(水)	13:00~14:00

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	2月10日(火)	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…2月27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…「インプラント」ってなあ~に？
-あなたは入れ歯に満足していますか？-
- ◆講師…高満幸宜先生(高満歯科医院)
- ◆主催…北五医師会・五所川原市民保健協議会

献血のご案内

期日	時間	場所
2月12日(木)	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、2月6日(金)まで健康福祉課へご連絡ください。
2月13日(金)	9:30~11:30	JR五所川原駅
	13:00~16:00	五所川原警察署

SARS(新型肺炎)が疑われる場合の正しい受診の方法

広めないために

今冬、SARSの流行が懸念されています。SARS、インフルエンザは初期症状が極めて似ていますが違う病気です。

SARSの疑いがある不安な方は、医療機関にいきなり受診すると他の患者さんや医療従事者に感染する恐れがあるため、医療機関を受診する前に必ず保健所またはかかりつけの医師に電話で相談し、その指示に従ってください。

☆ SARSが疑われる方

10日以内にSARSの流行地域から帰国するか、または10日以内にSARS患者の痰や体液に触れる等の接触があった方で、①38℃以上の発熱、②せきまたは息切れ等の呼吸症状がある方です。現在、世界保健機関(WHO)で指定する流行地域はありません。

インフルエンザの予防は予防接種が最も有効ですが、十分な栄養と休養をとり、帰宅時のうがいや手洗いの徹底に心がけましょう。市では65歳以上の方の予防接種は平成15年12月で終了しました。

▶相談窓口 五所川原保健所保健予防課 ☎35-2108

あなたも作ってみませんか

料理紹介

テーマ

野菜を食べよう⑩

-男性の料理教室より-

五所川原市食生活改善推進委員会

大根スープ



1人分 36kcal 塩分 0.8g

■材料(4人分)

むきえび……………80g	大根……………120g
生姜……………1片	ねぎ……………20g
干し椎茸……………4個	椎茸のもどし汁…カップ2
しょう油……………小さじ1/2	中華スープの素…小さじ1
ごま油……………小さじ1	塩・こしょう…各少々
片栗粉……………小さじ1	

■作り方

- ①大根を短冊切りに、干しいたけをもどして千切りに、生姜を細い千切りに、ねぎを千切りにする。
- ②鍋に干し椎茸のもどし汁を入れ、①の野菜を入れて煮る。
- ③大根に火が通ったらむきえびを入れて、中華スープの素・醤油で調味する。
- ④塩・こしょうで味を調べ、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。最後にごま油をたらし、火を止める。

救急医療当番医

月日	曜	医療機関名	所在	電話
2月1日	日	江渡内科医院	五所川原市旭町7	34-3000
2月8日	日	櫛引クリニック	五所川原市鎌谷町516-10	33-1155
2月11日	水	富田胃腸科内科医院	五所川原市みどり町4-128	34-3211
2月15日	日	田辺胃腸科外科医院	五所川原市旭町40-1	35-6355

※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)で紹介します。