



第44回 市民総合文化祭 深まる秋に伝統・芸術の共演



十一月二日から四日までの三日間、中央公民館で市民総合文化祭が開催されました。来場者は菊花や絵画などの展示を楽しんだほか、津軽三味線に聴き入り、サボテンの生け花に驚いたり、お茶室デビューをするなど、子どもから大人まで文化の秋を満喫していました。

主な内容

- 小中学校音楽発表会 …………… ②
- お知らせ …………… ③～⑦
- ヘルス・インフォメーション …………… ⑧

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
☎(代)35-2111番
<http://www.net.pref.aomori.jp/goshogawara/>



市と同じ50回目です

市内小中学校
音楽発表会

十月二十八日、市内小中学校音楽発表会がオルテンシアにおいて行われ、十四小学校、四中学校約千二百人の児童生徒が音楽を通して交流を深めました。

参加者は、それぞれの学校での日頃の練習の成果を發揮し、見事な歌声や演奏を披露していました。会場には保護者も多数かけつけ大きな拍手を送っていました。

五十回を記念して、最後に参加者全員で「世界に一つだけの花」を合唱し、ホールいっぱい歌声を響かせていました。



事故にあわないように
気をつけて

交通安全の出前講座



十一月五日、交通安全協会五所川原支部（境谷定雄支部長）では地域福祉センターで「交通安全の出前講座」を行いました。

五所川原警察署の太田交通課長が今年の四件の交通事故例を分かりやすく語りながら「外に出たら車に気をつけ交通ルールを守り事故にあわないで長生きしてください」と話しました。

その間、くるみ園の入所者とセンターの利用者はうなずきながらじつと聞いていました。
また、協会の皆さんの歌や踊りの披露もあり、盛んに拍手をしていました。

歌や踊りで楽しむ

西北五民族芸能フェア

十一月七日、オルテンシアにおいて(社)五所川原市観光協会が主催して、第三十一回西北五民族芸能フェアが開催され、多くの市民らが民謡の歌や踊りを楽しみました。成田市長が、「地域の伝統文化を継続、伝承する皆さんの日頃の努力に感謝します」とあいさつ。

さかえ立佞武多の囃子に始まったフェアは、西北五地方からの十二団体の芸が披露され、観客から盛んな拍手が送られていました。



大切に活用
いたします

高額寄付者感謝状贈呈式



市に十万元以上の金品を寄付された団体・個人に対する感謝状贈呈式が十一月五日、ホテルサンルート五所川原で行われました。贈呈された方々は、立佞武多の運行や公共施設の充実、芸術・文化、教育・スポーツの振興など多方面にわたって役立てて欲しいと寄付された七十六団体、十五個人の皆様です。

式では、成田市長が「皆様の意思が十分いかされるよう大切に活用させていただきます」と感謝のことばを述べました。
これまで寄付していただきました皆さん、ありがとうございます。

善意の花かご

〜もありがとうございます〜

- ◎ 社会福祉協議会へ
- ◎ ナイトラウンジ誠（伝法谷誠子店主） 〓 五万円（チャリティゴルフコンベ益金）。
- ◎ 老人ホームくるみ園へ
- ◎ 太子食品工業株式会社（工藤茂雄社長） 〓 寄贈（豆腐五十人分）。
- ◎ 藻川民謡むつみ会（外崎武夫会長） 〓 訪問（民謡、踊り）
- ◎ 市芸術文化振興等基金へ
- ◎ 吉幾三青森東日流会（坂本義正会長） 〓 三十万円。
- ◎ 五所川原市へ
- ◎ 五所川原郵便切手販売協会（一戸千代三郎会長） 〓 寄贈（年賀はがき六百枚）。同協会は二十六年連続で寄付しています。



「市の事業のPRに役立ててください」と話す一戸会長（中）と敦賀理事（左）



「新潟県中越地震
災害義援金」募集

生活福祉課 内線532

10月23日夕刻に新潟県中越地方を中心にマグニチュード6.8の地震が発生し、多数の人的被害、建物の倒壊をはじめ、ライフラインにも甚大な被害が生じました。その後の余震も続いており今なお予断を許さない状況です。日本赤十字社では、次のおり義援金を募集し、受付しています。

皆様のご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

●新潟県中越地震災害義援金

◆募集期間 12月30日(木)まで

◆郵便振替口座

名義：日本赤十字社新潟県支部

口座番号：00530121

2000

※郵便振替の場合、通信欄に「新潟県中越地震」と明記ください。
※募集期間中(12月30日まで)は郵便振替手数料が免除されます。

北地方産直の日

北地方農林水産事務所農業振興課
☎(34)2111 内線237

北は小泊村から南は板柳町まで、北五地域でとれた野菜・果物・花・魚介類などの農林水産物、及びその加工品等を販売します。

●11月21日(日) 9時～15時
鶴の里あるじや(鶴田町)

青色申告決算説明会

五所川原税務署個人課税
第一部門 ☎(34)3152

税務署では、事業所得のある方を対象に「平成16年分の青色申告決算書」の作成の仕方について、次のおり説明会を開催します。
※あらかじめ送付されている「決算関係書類一式」と「筆記用具」をご持参ください。

◆会場 オルテンシア

◆自営業の方

12月8日(水) 10時～12時

13時30分～15時30分

◆農業所得のある方

12月7日(火) 10時～12時

13時30分～15時30分

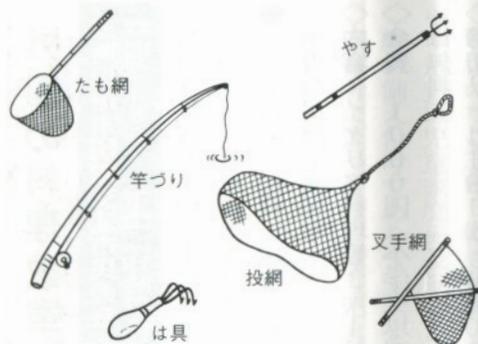
はたはた卵(ぶりこ)の
採捕禁止と遊漁者が
行える漁具漁法

青森県農林水産部水産振興課
☎017(734)9593・9594

水産資源保護培養等のため青森県海面漁業調整規則により、はたはた卵の採捕が禁止されています。また、漁業者が生活のために行っている魚介類の採捕行為を圧迫・妨害しないため、遊漁者等の漁具漁法も制限されています。

《遊漁者が行える漁具漁法》

- ①竿づり及び手づり(まき餌づりを除く)
- ②たも網、叉手網及び四つ手網
- ③投網
- ④やす(発射装置を有するものを除く)及びはし
- ⑤徒手採捕(潜水器または簡易潜水器を使用するものを除く)



お手伝いします!!
職場トラブルの解決

青森労働局総務部企画室
☎017(734)4212

個別労働紛争解決制度により、個々の労働者と事業主の間の労働条件、募集・採用、セクハラ等労働関係などあらゆる紛争を対象に無料相談できます。

◆相談・お問い合わせ

青森労働局総務部企画室、また五所川原労働基準監督署内の五所川原総合労働相談コーナー
☎(35)2309まで

中央公民館からお知らせ

☎(35)6056

◆みんなのギャラリー展示紹介

◆会場 2階ギャラリー

●「吉田勇造」水彩画展

11月20日(土)～29日(月)

風景を中心に描いてきた水彩画を展示します。

●「若葉いきいきサロン」と

「開米武彦」合同作品展

11月30日(火)～12月9日(木)

高齢者の皆さんの手作り作品と四季を詠む開米武彦さんの俳句・短歌作品を展示します。

※ギャラリー展示希望の方は、お気軽に中央公民館まで。

道路工事に伴う
道路の交通規制

都市計画課区画整理室
内線325・327

南部地区土地区画整理事業により、湊字千鳥地内(通称、大川団地東側)の現道の改良工事(水道管布設、側溝整備を含む)をすることになりました。本工事が完成するまでの間、片側通行となり、周辺付近の住民の方や交通利用されていますが、ご理解とご協力を願ひいたします。

◆工事名 南部地区区画道路38号線他築造工事

◆工期(予定) 11月中旬から3月20日まで

※道路を利用される方は、工事用案内看板等でご確認ください。



写真同人 第1回トルガ展

事務局 ☎(35)7345 夏坂
写真好きが集い今年5月に生れたクラブの写真展です。

●11月20日(土)～22日(月)9時～17時
立佞武多の館4階(入場無料)

フリーマーケット開催

ラ・プリマベラ地域生活支援センター ☎(38)1332

精神疾患をもつ方々と地域住民の皆様とが交流できるフリーマーケットを開催します。

●11月18日(木) 10時～14時30分
ラ・プリマベラ地域生活支援センター ホール

◇内容 フリーマーケット、軽食販売、作品展示

津軽金山焼一門展

津軽金山焼窯業協同組合 ☎(29)3350 FAX(27)3011

津軽金山焼の窯元をはじめ、弟子たちの独創的な新作を発表します。来場者参加の人気コンテストもありますので、ぜひお越しください。

●11月27日(土)～12月5日(日)
9時～17時 津軽金山焼展示館
2階ギャラリー(入館無料)

舞台劇

「おきこよおひさま」

NPO法人 子どもネットワークすてっぷ ☎(34)2170

アフタフ・バーバンによる子ども参加型のお芝居です。皆でおうさまを起こしましょう!

●12月2日(木) 18時30分

中央公民館 大ホール
一般券あります。

(4歳未満無料)
※鑑賞会員募集中!

年4回生の舞台を鑑賞します。
(正会員登録年間5000円、鑑賞会費月700円4歳)

東北電力からのご案内

東北電力(株)五所川原営業所 ☎(35)3558 内線305

東北電力では、8月2日に「東北電力コールセンター」を開設し、フリーダイヤルを開始しました。電話料金を気にせずお気軽にご利用いただけます。

- ①お引越し・アンペア変更申込み
0120-175-266
- ②停電のお問い合わせ
0120-175-366
- ③その他お問い合わせ
0120-175-466

外国の料理教室

五所川原市国際交流市民の会 ☎(34)4867 下山(19時以降)

当市在住ALTのオーブリーさんと一緒に楽しく料理を作ります。

●12月5日(日) 10時～14時

中央公民館 調理室

◇内容 イタリア料理等3～4品

◇会費 1000円(小学生以下は無料)

◇締切り 11月29日(月) 先着50名

五所川原クラブ

ママさんバレー会員募集

☎(34)6424 桑村

●毎週金曜日 19時～21時

五所川原第三中学校体育館

◇対象 市内在住で、結婚または過去に結婚し子どもがいる女性

◇会費 月500円

インドネシアの講演会

五所川原保育園 ☎(34)2654 FAX(34)3044

西北五でもインドネシアやアジアの人々が定住し、子どもたちが育っています。長年インドネシアで活動してきた青木次郎氏の講演を聴いてみませんか。

●11月20日(土) 15時～17時
五所川原保育園(入場無料)

生涯学習課からのご案内

内線559

演武及び講話

●11月23日(火) 14時

立佞武多の館

演武は1階、講話は4階

◇内容(申込みが必要です)

①居合道演武(30分) 全日本剣道連盟居合道教士七段吉田章氏

②抜刀術演武(10分) 全日本剣道連盟居合道三段外崎源人氏

③講話(各30分)

・刀匠・二唐國次氏「刀のよもやま話」
・(財)日本美術刀剣保存協会会員・美濃又治次氏「初心者のための日本刀鑑賞」

※講話終了後に美術展示ギャラリィで刀を鑑賞、入場料300円。

◇主催 市教育委員会、NPO法人プロジェクト五所川原クラブ

凧づくり教室

津軽凧を作ってみませんか

津軽凧の墨描き、彩色、凧絵張りなどを実習し、凧揚げも体験。

●12月23日(木)～24日(金)

9時～15時30分 中央公民館
1日目:1日コース(西の内1枚判)と2日コース(西の内4枚判)

(判)の初日を行います。

2日目:2日コース残り凧揚げ

◇講師 五所川原津軽凧連合会

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)定員60名

◇材料費

西の内1枚判(1000円)

西の内4枚判(2000円)

※当日、希望者に糸・糸巻き、シッポを斡旋します。

◇題材 「孟嘗君と鶏」

◇申込締切 12月10日(金)

成人式のご案内

市では二十歳を迎え立派な社会人として飛躍されることを祝し、成人式を開催します。市内の対象者には、12月上旬にはがきで通知します。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参加も歓迎しますので、参加を希望される方はご連絡ください。

〈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、決意など。

発表 約3分(原稿用紙2枚程度)

応募資格 新成人

応募期限 12月17日(金)

健康福祉課 からのお知らせ

遺児入学祝金等の給付

児童家庭係 内線546

市では遺児援護対策事業の一環として遺児入学祝金等を給付します。該当者は次のとおり申請してください。

◇対象児童

市内に住所を有する義務教育終了前の母子・父子家庭、父母のいない家庭の児童・生徒。

◇給付金等の種類

- ①入学祝金：平成17年度小中学校入学者
- ②卒業祝金：平成16年度中学校卒業業者
- ③弔慰金：平成16年度中に父または母が死亡した遺児の属する世帯

◇申請書類

遺児入学祝金等受給申請書、口座振込申請書（確認のため預金通帳も持参）
※申請書類は、児童家庭係にあり
ます。印鑑をご持参ください。

◇申請先

児童家庭係

◇提出期限

12月10日(金)
給付決定通知
平成17年2月頃通知（対象者）

平成17年度母子寡婦 福祉資金(修学資金等) 予約貸付の受付

児童家庭係 内線548

◇対象者 経済的に困難な事情にあり、平成17年4月に高等学校等に進学または修業施設に入所を希望する者を現に扶養している配偶者のいない女子等

◇貸付の対象となる資金

- ①修学資金
- ②修業資金
- ③就学支度資金

◇貸付に関する提出書類

- ①申請書 ②保証人の保証書
- ③貸付申請者の戸籍謄本 ④配偶者のない女子であつて現に児童を扶養していることを証する書類 ⑤家計費申告書 ⑥進学証明書（在学している学校からの証明書） ⑦経費申告書

※提出書類は、児童家庭係にあり
ます。

◇提出締切

12月17日(金)
※期限後も随時、貸付申請を受け
付けます。

◇貸付の仮決定

平成17年2月末日までに通知

◇貸付の本決定と資金交付

●修学資金・修業資金：仮決定された者の児童が高等学校等に入

学または修業施設に入所し、在学証明書の提出がなされた者に対して4月中に本決定をし、5月末日までに資金を交付する。

●就学支度資金：仮決定された者の児童が高等学校等に合格し、または修業施設に入所し、合格証明書（合格通知）の提出がなされた者に対して3月中に本決定し、4月末日までに資金を交付する。

平成17年度(4月入所) 保育所入所申込受付

児童家庭係 内線547

◇受付締切 12月17日(金)
締切り後でも随時受付します。ただし、保育所の定員に余裕がない場合（期間内の受付であっても）、入所できないことがありますのでご了承ください。

※申込書は児童家庭係及び各保育所に備え付けてあります。また、保育所によっては、障害児（軽度・中度）も入所できます。

なお、各保育所の情報も児童家庭係に備え付けてありますのでご利用ください。

◇申請先

健康福祉課
児童家庭係



第6回「ザ☆ごしよ がわり元気教室」 参加者募集

健康推進係 内線238

高齢者が身体を動かしたり、手作業をすることで、筋力の低下を防ぎ、若く元気に年齢を重ねていくことが出来る教室です。

●11月19日(金) 13時～15時

働く婦人の家・保健センター
1階集団指導室（参加無料）

◇対象 40歳以上で日常生活はほぼ自立し、一人で外出できる方も役立ちます。

◇内容 絵手紙づくり、年賀状にも役立ちます。

講師：角田早津子氏

◇持参する物 はがき、手拭用タオル、広口のびん等（筆を洗うのに使います）、筆ペン

◇申込締切 11月18日(木)

防火管理者資格取得講習

消防本部予防課 35 2019 内線251・42

●12月2日(木)～3日(金) 2日間
青森県教育会館（青森市）
◇対象 消防法で定められている防火対象物（学校・病院・店舗等）で、防火管理上必要な業務を遂行できる管理的監督的立場にある方

◇受講料 6000円

◇申込み・問い合わせ先

〒030-0822 青森市中央3-20-12
（社）青森県消防設備保守協会

☎017(732)5100

※受講申請書等は消防本部予防課にあります。なお、定員180名に達した場合には、締切日前でも申込受付終了となります。

◇申込締切 11月26日(金)

11月30日(火)は
固定資産税第4期
国民健康保険税第5期
介護保険料第5期
の納付期限です。
忘れずに納めましょう。

収納課(内線431～438)
介護福祉課(内線273)

火災・救急出動概況

五所川原消防署管内 10月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成16年	2	32	123	1,199	2	26
平成15年	3	22	136	1,164	6	23
比較	△1	10	△13	35	△4	3

平成16年度 統一標語
火は消した? いつも心に掛けて

問合せ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内線23)

土地売却のお知らせ

五所川原市土地開発公社(管財課内)
内線472・473

売却物件(土地)

番号	所在地	地目	面積(m ²)	予定価格(円)	都市計画用途地域
1	南部地区土地区画整理事業82街区44	宅地	312.43	16,496,000	第二種住居地域
2	南部地区土地区画整理事業82街区47	宅地	432.64	13,714,000	第一種低層住居専用地域
3	南部地区土地区画整理事業82街区10	宅地	499.67	15,839,000	第一種低層住居専用地域

◇売却の方法 一般競争入札により売却します。

※予定価格以上の最高額で入札した方に、その金額で売却することを決定します。

◇物件の説明等 公社事務局(市役所4階管財課)にて説明及び関係書類の配布を行います。

※入札に参加される方は必ずおいでください。(入札日前日までの土・日曜日・国民の祝日を除く午前9時から午後4時)

◇入札・開札 12月1日(水)午前10時から
市庁舎北棟5階会議室

◇入札参加者の資格 「契約を結ぶ能力を有しない方及び破産者で復権を得ていない方」を除き、どなたでも参加できます。

◇入札の無効 入札参加資格のない方のした入札及び入札条件に違反した入札は無効とします。

◇入札保証金 入札金額の100分の5以上

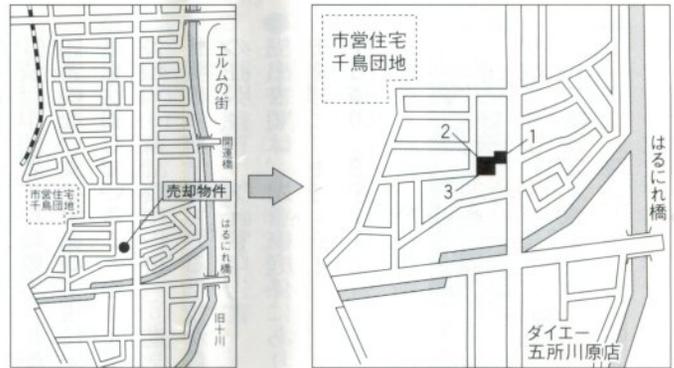
◇契約の締結 落札決定の日から7日以内

◇契約保証金 契約金額の100分の5以上

◇代金の納入期限 契約締結の日から30日以内に全額納入していただきます。

※その他詳細については、土地開発公社(管財課)へお問い合わせください。

売却物件の位置図



オルテンシアからのお知らせ

ふるさと交流圏民センター TEL33-2111

五所川原市制施行50周年記念公演・三井住友海上文化財団派遣コンサート

原田幸一郎と仲間たち クリスマスコンサート

12月11日(土) 開場18時
開演18時30分
オルテンシア コンサートホール

S席 2,000円/A席 1,000円/学生席 500円
(税込・全席指定) 未就学児同伴のご入場はご遠慮ください。

本コンサートは(財)三井住友海上文化財団の助成により低料金に設定されています。

◇チケット販売場所

オルテンシア

ELMインフォメーション ☎33-6275

イオン柏SC総合サービスカウンター ☎25-3450

中三五所川原店 ☎34-3131

五所川原市内郵便局 ☎34-3205



ヴァイオリン
原田幸一郎



ヴァイオリン
島田玲奈



ヴァイオリン
松浦奈々



チェロ
長瀬夏嵐



ピアノ
坂野伊都子

平成17年3月28日
新五所川原市が誕生!

新しいまちづくりに皆様からの意見をお聞きするため
市町村合併地域説明会を開催します!!

連絡先 合併対策室 内線458・459

五所川原地域合併協議
会で検討された新五所
川原市のまちづくり
について、市長が皆
さんの前でご説明しま
す。



日時/11月26日(金)・30日(火)の2日間 18時より開催

場所/五所川原地域職業訓練センター(一ツ谷503-5)

対象地域

開催日	対象地区
11月26日(金)	五所川原北地区、松島地区、毘沙門・長富地区、三好地区、中川地区、小曲地区、飯詰地区
11月30日(火)	五所川原南地区、湊地区、栄地区、梅沢地区、長橋地区、七和地区

※ご都合により、対象地区の日程に参加できない場合は、他の日程にご参加ください。

第56回 人権週間 12月4日~10日

「育てよう 一人一人の人権意識
身近なことから人権を考えてみませんか」

青森県人権擁護委員連合会と青森地方務局では次の強調事項を掲げ、県民の皆さんに人権尊重の大切さと呼びかけています。

- ◎女性の地位を高めよう
- ◎子どもの人権を守ろう
- ◎高齢者を大切にすることを育てよう
- ◎障害のある人の完全参加と平等を実現しよう
- ◎部落差別をなくそう
- ◎アイヌの人々に対する理解を深めよう
- ◎外国人の人権を尊重しよう
- ◎H I V感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう
- ◎刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
- ◎犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ◎インターネットを悪用した人権侵害は止めよう
- ◎性的指向を理由とする差別をなくそう

「人権週間」にあたり、私たち一人一人が人権について考え、明るく豊かな社会をつくりましょう。なお、毎日の生活の中でお困りのときは、各相談窓口またはお近くの人権擁護委員にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

相談窓口		
常設相談	青森地方務局 五所川原支局	34-2330
子ども人権110番	青森地方務局	017-774-1020
女性の人権 ホットライン	青森地方務局	017-774-1040

特設人権相談所開設		
◇日時	12月5日(日) 10時30分~15時	
◇場所	エルム文化センター パーティールーム	
◇相談担当者	人権擁護委員、法務局職員	

五所川原市人権擁護委員		
	鶴谷 禄郎	35-2440
対馬 郁夫	35-2947	浅見 則昭 35-8121
原 芳江	35-8590	原田 信英 36-2553
坂本 憲昭	34-2293	伊藤 博 29-2333
太田 啓子	34-4274	橋本 満里子 35-3014

五所川原短歌会

『五所川原短歌会』

題字 斎藤 清泉

家横の陽当りにてガス工事の人らと妻の笑ふこゑする
明治の世の宿の番傘松前城の記念館に展示されおり
シャッターの降りしきまなる商店街に再興願ふ立俵武多館
国技館の升席にゐる力士らの取組む迫力どよめきの中
多数なら無理をも通す国会を国民はただ見守るばかり
年ごとに増える小鉢に小さき庭群れる蜂らは水やりこぼむ
言葉には表現できぬキラウエア火山巡りの硫黄にむせる
通信簿カメンライダー供へ置く賑やかなりしわが家の仏壇
顔知らぬ父の写真を懐に戦野を駆けし我は老いたり
生ふるまま従い撫づる手のひらに仁和寺の苔冷えて柔かし
嶽キミの香に誘はれて店に立ち見上げる山より秋の風吹く
痛む腰妻がほぐせば不思議にもひとときは癒ゆ魔法の掌かも
吾れの身を案ずる亡夫の声かとも竊たつ湖の奥より聞こゆ
貧しくて何もなけれど夢があったそんな昭和の時代なつかし
帰省せし子等と巡りし湯の宿に満ちたりて聞く孫の寝息を
さざめきし街の火影のうすれつつ消えゆく店舗に秋風とほる
目の先をつと歩みゆく雉一羽墓地のかたへの草むらに消ゆ
わが義歯のカチカチ鳴るを疎みつつ物食みをれば俺しかりけり

山上 和美
北川要二郎
番場 輝子
下山 サト
小笠原俊亮
安田 穎導
山形 礼子
葛西 春代
関 喜代榮
佐々木トシエ
山上 一步
斎藤 由雄
蝦名 麗子
一戸喜久子
開米 藤枝
浜山 てい
平山 清世
野呂三枝子



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
みなとコミュニティセンター	11月25日(木)	10:00~12:00
コミュニティハウス原子		12:00~13:00
コミュニティセンター中川	11月26日(金)	10:30~12:00
石田坂公民館		10:30~12:00
種井集会所	11月29日(月)	10:30~12:00
コミュニティセンター栄	11月30日(火)	10:00~14:00
田川集会所		10:30~12:00
錦町集会所	12月3日(金)	9:30~12:00
コミュニティセンター飯詰	12月6日(月)	10:30~12:00

すくすく健診

- ◆場所…働く婦人の家・保健センター
- ◆受付時間…12時15分から12時30分
- ◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル
- ◆主な内容…小児科診察、歯科診察（1歳6カ月児・3歳児）、身体計測発達相談、離乳食試食（4カ月児）等

	対象児	期日
4カ月児健診	平成16年7月生まれ	12月7日(火)
1歳6カ月児健診	平成15年6月生まれ	12月21日(火)
3歳児健診	平成13年8月生まれ	12月16日(木)

※お願い 健診に来られなかった方は、健康推進係までご連絡ください。病気療養中のお子さんは、翌月の健診を受けることができます。健診当日は、駐車場が混雑しますので、市役所駐車場もご利用ください。

母と子の相談日

♪この相談日をお子さん、お母さん達の交流の場にもご利用できますので、気軽においでください。

- ◆場所…働く婦人の家・保健センター
- ◆持参するもの…母子健康手帳

開設日	時間	内容
12月1日(木) 12月15日(木)	10:00~12:00 13:00~15:00	・各月齢での成長、発達、育児、遊び、栄養（離乳食等）相談 ・子育て等の情報交換
ことばの相談日 12月16日(木)	10:00~12:00	・ことばが遅い、発音がききとりにくい、どもりなど

※15日午後は電話予約が必要です。
※12月3日までに予約が必要です。

献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
11月24日(木)	10:00~15:30	東芝メディア機器株式会社

あなたも作ってみませんか

料理紹介

テーマ

親と子の料理教室③

五所川原市食生活改善推進委員会

ラップ巻きごはん



1人分 334kcal

■材料(4人分)

ごはん…640g

- ① ウインナー…2本 ピーマン…1/4個
塩・こしょう…少々 黒ごま…適宜
- ② 卵…1個 砂糖…小さじ1 油…小さじ1
塩…少々 レタス…1枚 のり…たて1/2枚
白ごま…適宜
- ③ かにかま…1本 きゅうり…小1/2本
ゆかり…適宜
- サランラップ・巻きす

【作り方】

- ① ピーマンは種、へたをとり細切りにする。ウインナーと一緒に塩・こしょうをふり、フライパンで焼く。
- ② 卵は割りほぐし、さとうと塩を入れる。フライパンを熱して油をひき、厚焼き卵をつくる。レタスはよく洗って水気を切って千切りにする。
- ③ かにかまは粗くほぐす。きゅうりはサッと塩をふり軽く板ずりし、細切りにして水気をよくふきとる。
- ④ ごはんを3等分にする。
- ⑤ ラップにごはんをうすくのせ、①と③それぞれの具をのせてしっかり巻く。
- ⑥ ②は卵とレタスをのりで巻き、巻きすにラップをしき、ごはんをうすくのせしっかりと巻く。
- ⑦ ラップにごま・ゆかりを広げてころがす。
- ⑧ 人数分に切り、盛りつける。

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	住所	電話
11月21日	日	江渡内科医院	旭町7	34-3000
11月23日	火	健生五所川原診療所	一ツ谷508-7	35-2542
11月28日	日	中村整形外科医院	一ツ谷508-12	34-0123

- ※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)でも紹介します。