

五穀豊穰 無病息災 を祈り 奥津軽虫と火まつり



〈目 次〉

奥津軽虫と火まつり……………	2
太宰治生誕97年記念祭……………	3
五所川原市長選挙……………	4～5
平成18年度介護保険料……………	6～7
お知らせ……………	8～15
ヘルス・インフォメーション……………	16

〈今月の市民〉

人 口	63,748人(-54)
男	29,927人(-28)
女	33,821人(-26)
世帯数	24,377世帯(+3)
5月31日現在(前月比)	

広 報

2006

71

No.30

ごしよがわら

■編集と発行／五所川原市役所総務部総務課 〒037-8686 青森県五所川原市字岩木町12番地 ☎0173-35-2111(代)

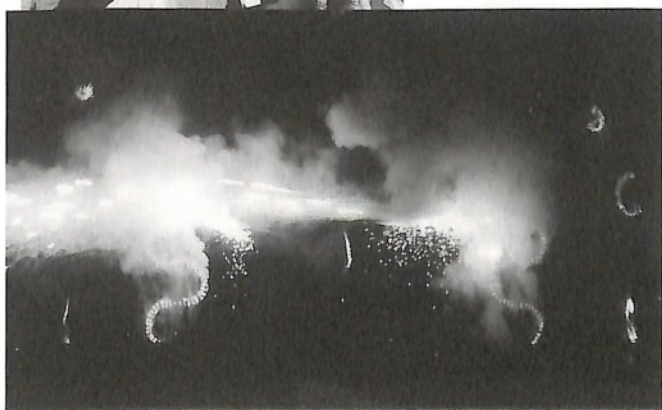
五所川原市ホームページ <http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp>



さなぶり彩る 虫おくり 火まつり



本月二十五日、西北五地方に藩政時代から
 続く五穀豊穡や無病息災を祈願する田植え
 後の早苗ぶり行事「奥津軽虫と火まつり」
 が開催され、旧大町ロータリーから岩木
 川河川敷までを、市内各地から参加した「虫」
 の山車九台、荒馬踊りや太刀振り、大松
 明が練り歩き、沿道の観客から歓声と拍
 手を受けていました。また、岩木川河川
 敷では虫や松明が到着すると、二千四百
 発の花火とともに、二体の巨大な「虫」が
 勢いよく燃え昇
 天しました。



いまなお多くの 太宰ファン

生誕97年記念祭

太宰治生誕祭が六月十九日、五

所川原市金木町の県立芦野公園太宰文学碑前で開催されました。県内外からのファンや関係者約二百人が出席し、太宰文学に思いをはせた。

祭典では、同市雨森康夫助役が「作家太宰治は郷土の誇り、日本にとりましても財産であります」と式辞。来賓の祝辞に続き、地元のお話サークル「すずめっこ」のメンバー三人が太宰作品「雀こ」

を朗読。

金木合唱団チェリーコール（奈良瞳代表）が「太宰碑」などの歌声が流れる中、参列者は思いを込め献花しました。



太宰文学碑に献花する参列者

太宰の長女・津島園子さんが「皆さんとともに誕生日を祝うことができたことは、（太宰も）天国で喜んでいると思います。いまだに多くの読者がいてくださり、家族といたしましては父の存在が改めて大きく思え、このように生誕祭が盛んになったことに感謝申し上げます。今フランスの映像作家達が、太宰文学を世界に紹介しようと撮影に入っております」とあいさつしました。



生誕を祝う会発起人
小野正文氏と津島園子さん(右)

実社会で「職業」体験 金木高校でインターンシップ



六月十四日から十六日まで三日間、金木高等学校（長谷川正校長）の二年生七十九人が二十六の職場でインターンシップを行いました。

ガソリンスタンドで洗車や窓ふきをした鳴海雄太さんは、「同じ仕事でもミスなく当たり前にこなしていく大変さが分かりました」と感想を話していました。また、金木郵便局では福山美沙紀さんが「接客では焦ってしまい難しさを実感しました。でも楽しかった」と笑顔で話し、パン屋では伊藤華奈子さんと長利嗣美さんが「人が口にする商品を作り、作業に責任



の重さを感じました」と体験を振り返っていました。

梅雨を吹き飛ばす こちよい汗

虫おくり健康マラソン大会

六月十八日、北斗運動広場で第十七回虫おくり健康マラソン大会が行われ、四百人余りの選手が種目別に健脚を競いました。

大会長（高松隆三教育長）が、「人生百歳時代、健康のためには足腰を鍛えましょう。秀峰岩木山も応援しています」と激励し、選手宣誓のあと競技に入りました。今大会は、一歳七カ月から七十八歳までの選手が参加。中学女子で出場の三浦舞子さん（第四中学校）は、昨年より28秒もタイムを縮め1位となり「高校へ進学後も陸上競技を続けたい」と笑顔で話してくれました。



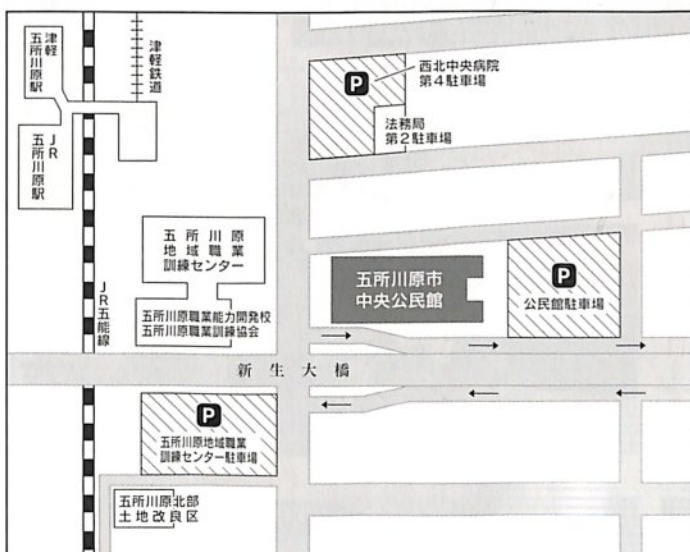
執行されます。

期日前投票所

市中央公民館と2つの各庁舎に設けられます。各対象地区の投票所で投票することになります。なお、五所川原地区にお住まいの方は、市庁舎から駅裏の「市中央公民館」へ変更になりましたのでご注意ください。

投 票 所		対 象 地 区
五所川原市中央公民館	3 階第 2 控室	五所川原地区にお住まいの方
五所川原市金木庁舎	2 階会議室	金木地区にお住まいの方
五所川原市市浦庁舎	青森あすなろホール市浦	市浦地区にお住まいの方

※対象者の区分は、6月23日時点で届出の住所です



中央公民館に車でお出での方は公民館駐車場及び五所川原地域職業訓練センター駐車場、西北中央病院第4駐車場をご利用ください。また、指定場所以外は駐車違反となる恐れがありますので駐車しないようにお願いします。

不在者投票

・他市町村での投票

投票日に仕事や旅行などで五所川原市の投票所へ行けない見込みの方は、あらかじめ他の市町村で不在者投票を行うことができます。この場合投票用紙等の請求が必要となり滞在先へ送付しますので、お早めに請求してください。

・病院、施設等での投票

都道府県が指定する不在者投票のできる病院、老人ホーム等へ入院中、入所中の方は、病院、老人ホーム等で投票できます。

・郵便等による投票

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険の被保険者証等をお持ちの方で、かつ一定の障害をお持ちの方と認められ、市選挙管理委員会が発行した郵便等投票証明書をお持ちの方は、自宅等で投票することができます。

・船舶および指定港における投票

一定の船舶等に乗る組む方で、選挙人名簿登録証明書をお持ちの方は、走行中の船舶内や指定港のある市町村で投票することができます。



みんなの一票大切に！

五所川原市長選挙が

投票日 7月9日(日)

- 投票所における投票時間は、午前7時から午後8時まで
- 期日前投票所における投票時間は、午前8時30分から午後8時まで

大切な1票を棄権しないで、みんなそろって投票し、
私たちの代表にふさわしい人を選びましょう。

※投票所における投票または期日前投票所における投票の時は、入場券が届かなかつたり紛失してしまった場合でも、選挙人名簿に登載され選挙権を有している人であれば投票することができます。投票の際は係員に申し出てください。

おもな日程

- ・7月2日(日) 告示日
- ・7月3日(月) 期日前投票及び不在者投票開始
- ・7月5日(水) 郵便等投票請求期限
- ・7月8日(土) 期日前投票及び不在者投票終了
- ・7月9日(日) 投票日・開票日・選挙会



投票できる方

- ・昭和61年7月10日以前に生まれた方で、平成18年4月1日以前に住民票が作成された方又は転入届をされた方。

投票所

従来の投票所と同じです。

なお、転居した方は次のとおりです。

6月23日(金)までに届出した方 → 新しい住所の投票所で投票

6月24日(土)以降に届出した方 → 届出前の住所の投票所で投票

開票・選挙会

開票・選挙会は次の場所で行われます。

- ・五所川原市民体育館

期日前投票

投票日に仕事・レジャーなどで投票所へいけない見込みの方は、あらかじめ期日前投票を行うことができます。

平成18年度介護保険料のお知らせ

平成18年度の第1号被保険者(65歳以上の方)の介護保険料を、世帯(平成18年4月1日現在)の市民税課税状況と第1号被保険者本人の所得確定に伴い、決定しました。

また、平成18年度からの介護保険料基準月額を、5,000円(年額60,000円)に改定しました。

平成18年度介護保険料額			
所得段階	対 象 者	保 険 料 率	保険料年額
第1段階	生活保護受給者 老齢福祉年金受給者で、世帯全員が市民税非課税	基準額×0.5	30,000円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下	基準額×0.5	30,000円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、第2段階以外	基準額×0.75	45,000円
第4段階	本人が市民税非課税で世帯内に市民税課税者がいる	基準額×1.0	60,000円
第5段階	本人が市民税課税で合計所得金額が200万円未満	基準額×1.25	75,000円
第6段階	本人が市民税課税で合計所得金額が200万円以上	基準額×1.5	90,000円

ただし、第4段階と第5段階の方で、平成17年度税制改正(高齢者の非課税限度額の廃止)により新たに市民税課税者となった方については、平成18年度と19年度において下記のとおり保険料額の軽減(激変緩和)措置があります。

保険料の激変緩和措置				
現 所 得 段 階	税制改正がなかった場合の所得段階	保 険 料 率		保 険 料 額
第4段階	① 第1段階	18年度	基準額×0.66	39,600円
		19年度	基準額×0.83	49,800円
	② 第2段階	18年度	基準額×0.66	39,600円
		19年度	基準額×0.83	49,800円
	③ 第3段階	18年度	基準額×0.83	49,800円
		19年度	基準額×0.91	54,600円
第5段階	④ 第1段階	18年度	基準額×0.75	45,000円
		19年度	基準額×1.0	60,000円
	⑤ 第2段階	18年度	基準額×0.75	45,000円
		19年度	基準額×1.0	60,000円
	⑥ 第3段階	18年度	基準額×0.91	54,600円
		19年度	基準額×1.08	64,800円
	⑦ 第4段階	18年度	基準額×1.08	64,800円
		19年度	基準額×1.16	69,600円

例①

夫が所得額100万円 } の場合
妻が所得なし }

夫：本人課税、世帯課税で第5段階
妻：本人非課税、世帯課税で第4段階

税制改正がなかった場合

夫：本人、世帯とも
非課税で第3段階(左表⑥)
妻：本人、世帯とも
非課税で第2段階(左表②)



激変緩和措置により

18年度の夫の保険料は年額54,600円
妻の保険料は年額39,600円

例②

本人所得額100万円 } の場合
世帯員が課税者 }

本人、世帯とも課税で第5段階

税制改正がなかった場合

本人非課税、世帯課税で第4段階(左表⑦)



激変緩和措置により

18年度の保険料は年額64,800円

7月3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付されます

① 仮 徴 収			② 本 徴 収		
4 月	6 月	8 月	10月	12月	2 月

平成18年2月に天引きされた金額と同じ金額

年額から4月～8月までの仮徴収分を引いた金額を3で割った金額

◆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)

- ①仮徴収期間～基本的に4月・6月・8月は前年度2月分の保険料額がそのまま仮徴収されます。
- ②本徴収期間～前年の所得等をもとに今年の年額保険料を算出し、年額から4月・6月・8月の仮徴収額を差し引いて調整された金額を10月・12月・2月に振り分けて本徴収されます。

◆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、または口座振替を利用する方)

普通徴収は、下記のとおり7月から翌年3月までの9期となります。

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	3,600円	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円	30,000円
第2段階	3,600円	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円	30,000円
第3段階	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円	45,000円
第4段階	7,200円	6,600円	6,600円	6,600円	6,600円	6,600円	6,600円	6,600円	6,600円	60,000円
第5段階	8,600円	8,300円	8,300円	8,300円	8,300円	8,300円	8,300円	8,300円	8,300円	75,000円
第6段階	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円	90,000円

★平成18年10月から遺族年金及び障害年金の受給者についても特別徴収の対象となります。

なお、介護保険料の算定には、これまでどおり遺族年金及び障害年金の受給額は含まれません。

★普通徴収の口座振替は、平成18年度から市浦地区の方もご利用いただけますので、ご希望の方は、市内の各金融機関及び郵便局の窓口でお申し込みください。

介護保険負担限度額認定申請のお知らせ

介護保険施設（介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設）に入所されている方で下記の第1段階から第3段階に該当する方は、申請すると自己負担額限度額が減額される場合があります。

また、現在認定されている方は、平成18年6月30日で期限切れとなりますので、平成18年7月1日から申請が必要となります。お忘れなく手続きしてください。

1 負担限度額（1日当たり）

利 用 者 負 担 段 階		居住費等の負担限度額				食費の負担限度額
		ユニット型 個 室	ユニット型 準 個 室	従 来 型 個 室	多 床 室	
第1段階	生活保護受給者。 本人及び世帯全員が市民税非課税であって、老齢福祉年金受給者	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
第2段階	本人及び世帯全員が市民税非課税であって、合計所得金額+課税年金収入額80万円以下の人	820円	490円	490円 (320円)	320円	390円
第3段階	本人及び世帯全員が市民税非課税であって、利用者負担段階第2段階以外の人	1,640円	1,310円	1,310円 (820円)	320円	650円
基準費用額（一般世帯）		1,970円	1,640円	1,640円 (1,150円)	320円	1,380円

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、()内の金額となります。

2 申請窓口 介護福祉課 介護給付係（電話 35-2111 内線274）

※申請は、金木総合支所福祉係及び市浦総合支所保険福祉係でもできます。

※申請書は、介護保険施設にも備え付けておりますのでご相談ください。

7月 上旬 お知らせ

【今月の相談日】

◎行政相談

市民課 内線2007

●7月13日(木) 10時～12時

7月27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

◎行政・人権合同相談

TEL(53)2111 内線126

●7月19日(水) 10時～15時

金本総合支所 第三会議室

◇相談員 行政相談委員

人権擁護委員

◎人権相談

TEL(62)2111 内線16

●7月4日(火) 10時～15時

市浦総合支所 あすなろホール

◇相談員 人権擁護委員

◎こころの相談

西北地方健康福祉こどもセンター

(保健部) 保健予防課

TEL(34)2108 FAX(34)7516

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、お年寄りのひどいもの忘れなどの相談を受けています。

●7月14日(金) 13時～14時

五所川原保健所 第一相談室

動産・自動車・不動産の インターネット公売

五所川原県税事務所 納税課

TEL(34)2111

内線2099・211

<http://www.pref.aomori.lg.jp/zeimu>

県では、差押財産の公売を、インターネットオークションで売却するインターネット公売システムを利用して実施しています。

今年度のこれからの動産・自動車・不動産の公売は、8月、10月、12月、平成19年2月に実施します。詳しくは、県庁税務課または五所川原県税事務所まで。

地産地消を進める会

「夕市」を開催します

農業委員会事務局 内線444

地産地消を進める会では、現在ある農産物直売所が遠くてなかなか足を運べない方へ新鮮・安全・安心して食べられる本物の味を提供するため、夕市を開催します。

●7月10月の毎週金曜日

初回 7月7日(金)

16時～18時

みどり町一丁目山公園

(広田保育園斜め向かい)

※会員となり販売に参加したい方は事務局農政係まで。

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12日(水)・26日(水)

12時～13時

市役所2階ロビー

◆主な販売品 地元の梅で作った梅漬け、豆腐、みそ、漬け物等

北地方直産の日

西北地方農林水産事務所農業振興課 TEL(34)2111 内線236

北五地域でとれた新鮮な野菜や魚介類などの農水産物、漬け物やもち類の販売。あけび蔓のお皿作り体験。また、千円以上の購入者先着100名様にプレゼント有り。

●7月16日(日) 8時30分～15時

道の駅「鶴の里あるじや」

国保年金課からの お知らせ

国民年金保険料の 免除制度

国民年金係 内線2115・213

国民年金の保険料(平成18年度)は月額13860円ですが、経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合は、申請手続きにより保険

料の納付が免除または一部納付(一部免除)になる制度があります。

◆保険料の免除制度は

- ・全額免除制度：保険料全額免除
- ・半額納付制度：保険料の2分の1を納付(残り2分の1が免除)
- ・2種類の制度：今年7月から4分の1納付制度：保険料の4分の1を納付(残り4分の3が免除)
- ・4分の3納付制度：保険料の4分の3を納付(残り4分の1が免除)の2種類が新たに加わり、全額免除制度と3段階の、一部納付制度になります。

◆一部納付する場合の月々の保険料額(平成18年度)は

- ・4分の1納付 ↓ 3470円
- ・2分の1納付 ↓ 6930円
- ・4分の3納付 ↓ 10400円

※これらの制度をご利用いただく場合、ご本人、配偶者、世帯主の前年の所得がそれぞれ一定基準額以下であることが条件です。

◆このほか

・「若年者納付猶予制度」↓30歳未満の方の保険料納付が猶予(所得審査あり)もあります。

◆申請に必要なもの

年金手帳または国民年金保険料納付案内書、印鑑、雇用保険受給資格者証等

乳幼児医療費給付制度

国民健康保険係 内線215

市では、0～6歳児(小学校入学前まで)を対象に乳幼児を養育している保護者の方に対し乳幼児医療費の助成を行っています。

◇対象 0歳から6歳児を養育している保護者の方で、平成17年の所得が制限限度内の方

《給付の概要》

	国 保	社 保 等
乳 児	入院・外来(現物給付)	入院・外来(償還払い)
1歳児	入院・外来(償還払い)	
2歳児	入院・外来(償還払い)	
3歳児	入院・外来(償還払い)	
4歳児	入 院(償還払い)	
5歳児	入 院(償還払い)	
6歳児	入 院(償還払い)	

現物給付…医療機関で保険診療費の支払いがありません。
償還払い…医療機関で一度支払い、後で還付の申請を行う(償還払いの申請時に、受給資格証、保険証、印鑑、保護者の方の通帳、保険医療機関発行の領収書が必要となります)。

◇期間の更新について 乳幼児の

誕生日の翌月が更新の期間となります(ただし、1日生まれの場合に限り誕生月の更新)。更新が遅れると無効期間が発生します。更新の更新は必ず更新を行うようお願いいたします。なお、更新時には受給資格証、保険証、印鑑が必要となります。

第57回五所川原花火大会「有料観覧席入場券」販売開始

五所川原商工会議所
TEL(35)21121

今年も夏祭りの前夜祭として花火大会が開催されます。花火をゆっくりご覧いただくために「有料観覧席入場券」の販売を開始します。当日、会場でも購入できますが混雑が予想されますので事前のお買い求めをお勧めいたします。

◆花火大会 8月3日(木)19時30分
岩木川河川敷「北斗グラウンド」

◆有料席券
1人300円(小学生以下無料)

◆販売 五所川原商工会議所



退職金の準備は万全ですか？

独立行政法人勤労者退職金共済機構
TEL03(3436)0151

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員のための外部積み立て型の国の退職金制度です。適格年金制度は、平成24年3月31日までに他の年金制度等に移行するなどの対応が必要です。中退共

制度へ移行する際、適格年金資産の全額を移換することができます。

◆制度の特色

- ・適格年金制度からの移行先です。
- ・掛金の一部を国が助成します。
- ・短時間労働者(パートタイマー等)の方も加入できます。
- ・掛金は全額非課税となります。
- ・退職金の管理が簡単です。

家庭福祉課からのお知らせ

ひとり親家庭等医療費受給資格の更新について

児童家庭係
金木総合支所 内線249
市浦総合支所 内線130
内線34

母子家庭、父子家庭等の健康の維持と福祉の増進を図るため、県の助成を受けて市が医療費の助成をする制度です。(所得制限あり)

◆対象者

- ・ひとり親家庭の児童及び父母のいない児童(18歳に達した年度末まで)
- ・右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千円の自己負担があります)

◎更新手続き(既に受給している方)持参するもの：①保険証ま

たは保険証のコピー(対象者全

員分)②印鑑③平成18年度所得課税証明書(申請者及び申請者と同居している人全員分)④養育費の取り決めやその受領状況を確認できる書類(平成17年分)

◆更新手続き期間

7月3日(月)～14日(金)

◆更新手続き場所

家庭福祉課児童家庭係

金木総合支所、市浦総合支所

※更新の届出がないと、8月分以降の医療費の給付を受けられなくなり、忘れずに各窓口で更新手続きをしてください。

◎新規申請手続(新規の方)持参するもの

①住民票(同居している人全員分)②保険証または保険証のコピー(対象者全員分)

③印鑑④平成18年度所得課税証明書(申請者及び申請者と同居している人全員分)⑤養育費の取り決めやその受領状況を確認できる書類(平成17年分)

※新規申請は随時受付しています。

身体障害者の無料巡回診査

開催場所が変わりました

障害福祉係 内線243

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方

②障害程度に変化があり、等級の変更を必要とする方

③補装具の交付または修理を必要とする方

④生活・医療・施設入所等の相談を希望する方

※脳卒中等発病後3カ月未満の方は除きます。

※平衡機能障害、児童(10歳未満)の聴覚障害診断は除きます。

※症状等によってその場での判定が困難な場合は、医療機関での診査となります。

※このほか、詳細は家庭福祉課障害福祉係へお問い合わせください。

◆診査科目及び日程・会場

受付：8時45分～11時

審査及び相談：9時30分～12時

・肢体不自由 7月12日(水)

柏ふるさと交流センター

・聴覚障害 7月19日(水)

つがる市生涯学習センター「松の館」(つがる市役所そば)

◆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(所持者のみ)

印鑑

青森県視覚障害者情報センターをご存じですか

TEL017(782)7799

当センター(旧青森県立点字図書館)は視覚障害者のために次の業務を行っています。

①図書の出貸・閲覧 図書目録から希望の図書を選び、借りたり閲覧をすることができます。

②テープ雑誌の定期貸出 お申し込みにより、テープ雑誌を定期的にお手元へ郵送します。

③個人向け点訳・録音等サービス お手元の印刷物を対面朗読または点字・録音します。

④中途失明者に対する点字指導 ケガや病気で失明した方の自立と社会参加を図るため、点字指導を行います。

⑤盲人用具の展示 センター内に展示している展示タイプライタなどの盲人用具、視覚障害者用パソコンを使用できます。

⑥ボランティアの育成指導 点訳奉仕員、朗読奉仕員を育成指導するため講習会や研修会を開催。

※図書やCDなどの貸出は原則無料。貸出・返却は無料の郵便を利用できます。

※利用には、身体障害者手帳所得者等の条件があります。

2006

青森世界新窯大会

実行委員会 ㊞(29) 3350

世界8カ国(アメリカ、ギリシア、イギリス、イスラエル、ロシア、台湾、フランス、韓国)から14名の陶芸家が参加し、作品を製作展示します。ワークショップとして製作を公開します。皆さん多数のお越しをお待ちしています。

●7月1日(土) 31日(月)
津軽金山焼窯場



<http://makigama.jp>

尺八教室

参加者募集

竹の会 ㊞(35) 4594 小林

歌謡曲、童謡、古典など基本から始めます。初心者大歓迎です。

●毎週火曜日 18時30分～20時

中央公民館

◇講師 都山流 境道山先生

◇会費 月1000円

※尺八は用意してあります。

事前の申し込みは不要です。

バドミントンクラブ
「どんぐり」会員募集

事務局 ㊞(35) 5834 對馬

初心者・経験者ともに大歓迎です。一緒にいい汗をかきませんか。活動の様子を自由に見学できます。お気軽に参加ください!!

●毎週金曜日 10時～12時

ルネサス(旧日立)体育館

◇費用 各回300円

音楽療法セミナー

in 五所川原

青森音楽療法研究会事務局

FAX 017(728) 5843

日本音楽療法学会認定音楽療法士によるセミナーです。もつと音楽療法のことを知りたい、施設で取り入れたい、ボランティアをしてみたいなど興味のある方の参加をお待ちしています。

●7月23日(日) 13時～16時

エルムの街SC エルムホール

◇参加費 500円(資料代)

◇申込方法 7月7日(金)までに必要事項(氏名、職業、連絡先電話番号、送付日)を記入し、ファックス、郵送、またはEメール

ml_aomori@yahoo.co.jpで送付してください。

ルネサス(旧日立)体育館

◇申込締切 7月4日(火)必着

第18回五所川原市民
陸上競技選手権大会

五所川原市陸上競技協会
㊞(33) 1879 工藤

●7月30日(日)

(雨天順延の場合は8月6日)
市陸上競技場(飯詰)

◇種目

一般男子(高校・大学含む)
一般女子(高校・大学含む)
それぞれ

100m

400m

1500m

走り幅跳

走り高跳

砲丸投

4×100mR

※小・中学生の種目は各学校に連絡済みです。

※1人1種目の参加となります。

◇参加資格 市内に住所または本籍がある方ならどなたでも参加できます。

◇表彰 各種目6位まで賞状授与

◇参加料 1人500円

◇申込先 〒037-00016

五所川原市一ツ谷522-114

大会事務局 工藤

◇申込締切 7月4日(火)必着

五所川原市合併1周年
記念サイクリング大会

市内各自転車店 または
五所川原市サイクリング協会
㊞(35) 1677 三国

太宰のまちへ自転車で行こう!!

●7月30日(日) 受付8時

◇コース(往復) 五所川原(集合)つがる克雪ドーム・芦野公園

◇対象 小学4年生以上、一般車(通称ママチャリ)の参加も歓迎

◇参加料 300円(傷害保険等)

◇抽選会 大会終了後、たくさん

の景品による抽選会を開催。

◇持ちもの 弁当、雨具、手袋、帽子、そのほか各自必要なもの

◇申込み 7月25日(火)まで。当日もできますが傷害保険加入不可。

第11回五所川原市
金木町テニス大会

金木テニスクラブ 夏坂

㊞(53) 2111 内線126

●7月23日(日) 受付8時30分

開会式8時45分 試合開始9時

金木運動公園テニスコート

◇種目(各20組まで) 一般男子ダブルス、一般女子ダブルス

◇参加資格 ①高校生以上の方ならどなたでも参加できます。

②県テニス協会主催大会のA級

出場ペアの出場は認められません。③A級者と初心者・中級者のペアは出場可。④その他の場合、そのつど主催者が決定。

◇表彰 各種目とも3位まで表彰

◇参加料 1ペア3000円

◇申込締切 7月20日(木)

※主催・主管/五所川原市テニス協会・金木テニスクラブ

後援/五所川原市、市教育委員会

白戸栄之助研究会
会員募集中

㊞(52) 2250 松尾
㊞(53) 3118 久保

白戸栄之助は金木町出身の我が国民間パイロット第一号です。当研究会は、白戸式飛行機の復元を目指し活動しています。昨年11月には紙飛行機大会を開催し、飛行距離や時間を競いました。あなたもイベントに参加して交流を深めてみませんか。

●ゴム動力飛行機の製作講習会

7月9日(日) 13時

金木東部コミュニティセンター

※飛行機の材料(1000円程度の自己負担)を用意しています。

五所川原市役所 ☎35-2111

平成18年7月1日

10

放送大学学生募集

放送大学青森学習センター

TEL 0172(38)0500

平成18年度第2学期(10月入学)
「教養学部生」・「大学院修士科目生」・「大学院修士選科生」及び平成19年度「大学院修士全科生」の学生を募集します。

●教養学部

・科目履修生…1学期間(6カ月)在学し、希望する教養学部の科目を履修。

・選科履修生…1年間在学し、希望する教養学部の科目を履修。

・全科履修生…4年以上在学し、「学士(教養)」の学位取得を目指す。

●大学院

・修士科目生…1学期間(6カ月)在学し、希望する大学院の科目を履修。

・修士選科生…1年間在学し、希望する大学院の科目を履修。

・修士全科生…「修士(学術)」の学位取得を目指す。

※「修士全科生」のみ入学者選考があります。

◇出願期間

・教養学部、大学院修士科目生、大学院修士選科生…8月15日(火)
・大学院修士全科生

8月25日(金)～9月14日(木)

※募集要項は無料配布しています。

◇資料請求・問い合わせ

〒036-8560

弘前市文京町1(弘前大学創立50周年記念会館内)

放送大学青森学習センター

※ホームページからも請求できます。
<http://www.u-aic.jp/hp>

こども教室 生徒募集

財団法人伝統文化活性化国民協会

幼・小・中学生を対象

としたこども教室を開催します。



いけばな小原流
伝統文化こども教室

TEL・FAX(35)9326 斉藤

●初回7月8日(土)から月2回で全12回 10時～11時
中央公民館

◇会費 各回500円(花代)

◇申込方法 当日受付もあります
が、できるだけ事前に必要事項

(学校名・学年・住所・氏名)を記入し、はがきまたはFAXで送付してください。

〒037-0069

五所川原市若葉一丁目79-3

小原流 斉藤光麗

ヒカルの碁 ジュニア囲碁教室

TEL(34)4626 岩城

●毎週土曜日 初回7月8日(土)

全20回 14時～16時
中央公民館

◇講師 工藤和豊 九段

◇会費 無料(傷害保険有り)

◇申込方法 当日受付もあります
が、できるだけ事前に必要事項

(学校名・学年・住所・氏名)をはがきに記入し郵送、または電話で申し込みをしてください。

〒037-0005 五所川原市石岡字藤巻27-13 岩城徳男

五所川原子どもまつり かでで2006 大町あそびストリート

NPO法人子どもネットワーク
すてっぶ TEL(34)2170

今年度は歩行者天国であそぼう!

●7月15日(土)

10時30分～14時30分
大町通り(入場無料)

◇内容 子ども市、みんなのステージ、ニュースポーツ、魔女レストラン、缶ぽっくり、作って

変身、オープン・カフェ など

※食券発売中です。

お米大使もやってくるよ!

各種技能講習会

(社)西北労働基準協会

TEL(35)6336

①ガス溶接

可燃性ガス及び酸素を用いて行う金属の溶接、溶断または加熱業務。

●7月19日(水)～20日(木)9時～17時

◇受講資格 満18歳以上の方

◇受講料 8735円

◇申込締切 7月13日(水)か定員80名に達し次第締切

②玉掛

つり上げ荷重1ト以上の玉掛業務

●8月16日(水)～18日(金)9時～17時

※資格や経験により、受講の一部免除を受けることができます。

詳細は協会まで。

◇受講資格 満18歳以上の方

◇受講料 一部免除なし 22000円
一部免除あり 19000円

◇申込締切 8月8日(火)か定員60名に達し次第締切

③小型移動式クレーン運転

つり上げ荷重1ト以上5ト未満の小型移動式クレーン運転業務

●8月23日(水)～25日(金)9時～17時

◇受講資格 満18歳以上の方

◇受講料 27700円

◇申込締切 8月17日(木)か定員60名に達し次第締切

④フォークリフト運転

最大荷重1ト以上の運転業務

●8月28日(月)～9月1日(金)

9時～18時(ただし大型特殊免許所有者は2日間だけの受講)

◇受講資格 大型特殊、大型・普通自動車免許の所有者

◇受講料

①大型・普通自動車免許の所有者 31470円

②大型特殊自動車(カタピラ限定付きを除く)免許の所有者 13470円

◇申込締切 8月21日(月)か定員60名に達し次第締切

就労前技能講習の実施

五所川原公共職業安定所
窓口⑪ TEL(34)3171

出稼労働者の技術の向上と安全

就労の確保、地元就労などに役立てるため、前記②④を対象に実施(受講料を無料に)します。

◇募集人員/申込受付

②玉掛 15名/7月26日(水)

③小型移動式クレーン運転 20名/7月27日(木)

④フォークリフト運転 30名/7月28日(金)

※出稼手帳を持っている方が対象です。申込書類など、詳細は窓口までお問い合わせください。

商業・法人登記事務が コンピュータ処理に切 り替わりました

青森地方法務局五所川原支局
☎(34)2330

青森地方法務局五所川原支局では、6月26日から会社や法人・組合の登記事務がコンピュータ化され、登記簿（登記記録）の構成が順次切り替わり、登記申請手続きや発行される各種証明書等の様式が変更になります。

コンピュータ化されたのは、五所川原市、つがる市、鶴田町、板柳町、中泊町、鰺ヶ沢町、深浦町に本店・支店、あるいは主たる事務所・従たる事務所を登記している会社・法人等です。

また、6月26日以降、登記事項証明書・登記事項要約書等の請求及び登記申請される場合は、窓口での待ち時間短縮につながりますので、各申請書への「会社法人等番号」の記載にご協力願います。

五所川原市地区交流会 を開催します

農業委員会 内線442

農業委員会では、「地域の世役」として農業者の皆さんの要望をお

聞きし、きめ細やかに応えるため地区交流会を開催します。助言者として、西北地方農林水産事務所及び普及指導室、青い森農林振興公社、東北農政局青森事務所、農協、市農政課も出席します。皆さん多数の参加をお願いします。なお、対象地区以外の方の参加も自由です。

期 日	対象地区	場 所
7月19日(水)	三好地区	コミュニティセンター三好
7月26日(水)	長橋地区	コミュニティセンター長橋
8月9日(水)	金木地区	金木公民館
8月23日(水)	喜良市地区	喜良市コミュニティ消防センター
8月30日(水)	市浦地区	市浦コミュニティセンター
9月6日(水)	松島地区	コミュニティセンター松島

※19時から（約90分間）

融資のご案内

青森県信用保証協会五所川原支所
☎(35)4121 または
市役所商工観光課 内線384

地元中小企業の方々の事業資金の借り入れを円滑にしていだくため、特別保証制度を実施しています。ご利用しやすい制度になっています。

《特別保証制度》

	簡易小口資金	近代化資金
保証金額	1,000万	2,000万
期 間	運転7年以内 (措置6カ月以内) 設備7年以内 (措置1年以内)	運転10年以内 (措置6カ月以内) 設備10年以内 (措置1年以内)
貸付利率	3.3%以内	3.6%以内
保証利率	・無担保保険、普通保険をご利用の場合 0.47～2.09%（全9段階） ・直近決算の貸借対照表が無い場合 1.28%（最大0.25%割引有り） ・特別小口資金、経営安定関連特例保険利用の場合 0.85%	

能力開発セミナー

青森職業能力開発短期大学校
学務援助課 ☎(37)3201

三次元CAD技術 (ソリッドモデル編)

三次元CADモデリング技術の習得と近年製品開発期間短縮に有効とされる積層造形機（ABS）の造形法の特徴、利用法を習得。

7月25日(火)～28日(金)

(4日間) 9時30分～16時30分

◇対象 機械設計及び金型設計・製作に携わる方、三次元CAD・積層造形機に興味のある方、導入を検討されている方。

◇受講料 9500円

◇申込締切 7月10日(月)

◇申込締切 7月10日(月)

第56回社会を明るくする 運動市民総決起大会

保護福祉課 内線291

「ふれあい」と対話が築く明るい社会」をスローガンに、県警音楽隊による演奏及びキャンペーン活動を行います。防犯、非行のない明るい社会づくりのため、ご家族そろってご参加ください。

7月5日(水) 11時～12時

エルムの街SC エルムホール

津軽広域水道企業団 西北事業部職員(初級) を募集します

総務課 ☎(42)7111

平成19年度採用職員試験を次のとおり行います。

◇職種 初級職(若干名)

◇受験資格 昭和56年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた方で、採用後、津軽広域水道企業団西北事業部行政区内(五所川原市及びつがる市)に住することができる方

◇一次試験 9月17日(日) 9時

◇二次試験 10月下旬(予定)

◇申込受付 7月10日(月)～8月4日(金)

※受験申込書等詳しくは当事業部総務課までお問い合わせください。

警察官B・警察事務 (初級)募集

五所川原警察署 ☎(35)2141

青森県人事委員会及び青森県警察本部では、警察官B及び警察事務(初級)の採用試験を行います。

◇受付期間

8月7日(月)～9月1日(金)

◇一次試験 9月24日(日)

◇試験場所

青森市、弘前市、八戸市

◇採用職種 警察官B(男性)

警察官B(女性)

警察事務職(初級)

※採用人員は未定(後日決定)

◇資格

・警察官B：昭和52年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた方(学校教育法による大学「以下大学」を卒業した方または平成19年3月31日までに大学卒業見込みの方を除く)。

・警察事務職：昭和60年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた方。

※なお、警察官B(男性)のみ警視庁、埼玉県、千葉県、神奈川県及び静岡県警察官を志望する方も同時に受験できます。(受験資格は都県により異なるので、それぞれ問い合わせください。)

土地(保留地)売却のお知らせ

— 南部地区土地区画整理事業 —

区画整理課 内線342

1 土地(保留地)売却の公開抽選

今年度、新しく3カ所の土地(保留地)を売却します。新しく売却する土地はNo.13、No.14、No.15です。この新しい土地の売却は公開抽選により行います。

◇土地(保留地)の概要…現況は宅地です(土地の画像はホームページからご覧いただけます)。

◇居住環境…ショッピングセンター「エルムの街」に隣接する居住地域で、閑静な住宅街です。

◇抽選参加に必要な書類…抽選参加申込書(市で用意しています)、認め印、住民票抄本、身分証明書(本籍地より発行)。郵送可(申込書はホームページからダウンロードできます)。

◇募集期間…7月10日(月)から

8月4日(金)までの4週間。

*受付時間 8時30分～17時15分
(土・日・祝日は除く)

◇抽 選 会…8月11日(金) 10時より
中央公民館第一会議室

◇契約の締結日等…決定の日の翌日から10日以内
とします。契約保証金は100分の5以上とします。
売買代金は60日以内に納付していただきます。

NO	面積 (㎡)	単価 (円)	売却価格 (円)	用 途 区 分	道路幅員 (m)
1	349	19,900	6,945,100	第一種低層	6
2	422	27,200	11,478,400	第一種低層	6
3	479	20,800	9,963,200	第一種低層	6
4	330	29,700	9,801,000	第一種低層	6
5	265	31,700	8,400,500	第一種低層	12
6	286	31,700	9,066,200	第一種低層	12
7	302	31,700	9,573,400	第一種低層	12
8	313	30,400	9,515,200	第一種低層	12
9	295	24,800	7,316,000	第一種低層	6
10	244	29,100	7,100,400	第一種低層	6
11	195	29,600	5,772,000	準 工 業	16
12	224	24,000	5,376,000	第一種低層	6
13	241	29,500	7,109,500	第一種低層	6
14	311	40,700	12,657,700	第一種低層・第二種住居	22
15	319	43,500	13,876,500	第二種住居	22

2 土地(保留地)売却の随意契約

平成18年度に新たに売却するNo.13、No.14、No.15以外の物件については、昨年度より売出し中の物件につき、公開抽選は行わず、申込先着順で随意契約によって売却いたします。

物件位置図(道路は計画中包含)



※申込み方法やその他詳細については、区画整理課へお問い合わせください。

一緒に感動！

一緒に元気！

第4回 青い森YOSAKOIの集い

商工観光課 内線385

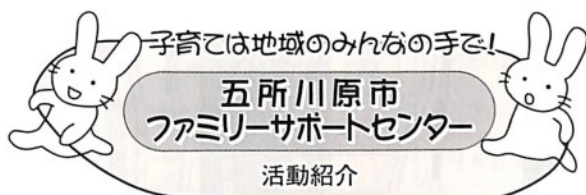
県内のよさこいチームが市浦地区に集結し、華麗な衣装とともに激しく乱舞します。八戸市や青森市からの参加のほか、今年も北海道「江差かもめの会」が演舞と北海道指定無形文化財「江差餅つきばやし」などを披露します。

また、会場内では西北五と道南の物産販売も同時開催されます。

●7月30日(日) 11時～ 雨天決行

保健センター市浦（ピンコロ館）前

※入場無料です。



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



左から提供会員の川越慶子さんと
下山のかちゃん 2歳

依頼会員の下山真理香さんは、求職活動のため子どもの保育をお願いしました。「女の子の保育は初めてで、ワクワクします。」と川越さん。楽しく遊ぶのかちゃんをみて、安心したようです。あなたのそばにも子育ての強い味方……提供会員さんが待っています!! まずは、会員登録を!!

随時会員募集 TEL&FAX (35)8953

図書館からのお知らせ

	開館時間	7月の休館日
五所川原市立図書館 TEL 34-4334	9時30分～18時 (土・日は17時まで)	毎週月曜日 18日(火)、20日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL 53-3049	9時30分～17時	
市浦分館 TEL 62-2111	9時30分～17時	毎週土・日曜日 17日(月)、20日(木)

◇今月のおはなし会

テーマ「こわい話」 市立図書館

日時 7月15日(土) 13時30分～14時30分

公民館からのご案内

中央公民館

TEL 35-6056

★みんなのギャラリー

青山明「スケッチ展! 岩木山を描く西海岸と鶴田以北からの眺め」…一日として同じ山容のない「岩木山」を西海岸そして奥津軽から見事にスケッチした風景画の数々。今回は、昭和38年当時の中里町（現中泊町）からスケッチした「岩木山」も含め56点を展示。

◇期 間 7月1日(土)～7月14日(金)

※「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。

★『市民講座を開催します』

中央公民館の成人教育として開催しています「市民講座」を今年も北辰大学と共催で開催します。

◇日 時 7月12日(水) 10時30分～

◇場 所 中央公民館 1階大ホール（入場無料）

◇講演会：随筆集『姑三年嫁八年』などの著者、「福澤諭吉学問のすすめ」の訳者の佐藤さむ氏
講演会「昭和に生きて平成を楽しむ」

★家族で映画を楽しむ会 ～7月

今回もシートン動物記はじめ、おなじみの「日本昔ばなし」を上映します。

・7月22日(土) 10時～11時30分（無料）

中央公民館 2階 視聴覚室

金木公民館

TEL 53-3581

★太宰を語る月例会

◇7月19日(水) 19時～ 金木公民館

1、「作品朗読⑥」鑑賞と解釈

・太宰作品『斜陽』

・朗読～お話しサークルすずめっこ

・作品『斜陽』の新解説

2、新聞記事「現代社会と『太宰の優しさ』」

・社説「新年を迎えて」

～心優しい隣人愛を大切に～

・天地人「死後、時は太宰に優しい」

・太宰作品の「本質と普遍性」に学ぶ

健康推進課からのお知らせ

内線
223・224・225

個別健診(子宮がん・乳がん検診)

実施医療機関の追加

広報ごしよがわら4月1日号P20に掲載した「子宮がん・乳がん検診」の実施医療機関が追加になりました。

実施医療機関：エルム女性クリニック
(子宮がん検診のみ実施)

麻しん・風しん予防接種が 受けやすくなります

平成18年4月から麻しん・風しんの予防接種は麻しん・風しん混合ワクチン接種となりましたが、6月2日付けで予防接種実施規則の改正があり、麻しんワクチンのみ、風しんワクチンのみの接種が定期的予防接種に追加になりました。1期(生後12か月～24か月生)、2期(小学校就学前の1年間)が対象になります。8月から市内の指定医療機関でできるようになりますので、麻しんか風しんに罹った場合、または、麻しんワクチン、風しんワクチンを単独で接種した場合などにお勧めいたします。なお、対象以外は自費接種になります。

赤ちゃんとお母さん楽しむマタニティ教室

育児に備え、五感をいかした知識の習得と実践を通じて、お母さんや家族の愛情を赤ちゃんに伝え、安心させる方法を学べます。

●第1回目 7月31日(月) 10時30分～13時
保健センター五所川原

◇テーマ及び内容

講義・実習及び試食会「おいしいおっぱいを出すためのお母さんの食事とかんたん離乳食」
講師及び担当者／市栄養士、市保健師、母子保健推進員、食生活改善推進員、青森県子育てサポーター

◇対象 五所川原市の妊産婦さん、15か月頃までのお子さんとお母さん及び家族の方等(お子さんと一緒に遊べるスタッフがいますので、お気軽にご参加ください)

◇持参するもの 材料費500円。お子さん用手拭き等。

◇申込方法 7月20日(木)までに電話で申し込みください。

※託児が必要な方は、申込の時にお知らせください。

◇共催 五所川原市民保健協議会

オルテンシアからのお知らせ

7月催物案内

ふるさと交流圏民センター TEL 33-2111

	日	曜日	催物	開演	入場料
大ホール	1	土	木造高等学校吹奏楽部 第23回 定期演奏会	17:00	前売・当日 500円
	2	日	西北五地区吹奏楽祭	12:00	前売・当日 500円
	6	木	新規高等学校卒業生 合同職業講話会	14:00	関係者
	11	火	西北五高等学校 「棟方志功」合同鑑賞会	14:00	関係者
	12	水	西北五高等学校 「棟方志功」合同鑑賞会	①10:30 ②14:00	関係者
	13	木	北五全中学校 「棟方志功」鑑賞会	①10:30 ②14:00	関係者
	14	金	北五全中学校 「棟方志功」鑑賞会	①10:30 ②14:00	関係者
	15	土	つがる市・西津軽郡中学校 「棟方志功」合同鑑賞会	10:30	関係者
	17	月	五所川原高等学校吹奏楽部 第27回 定期演奏会	14:00	前売・当日 500円
	25	火	第30回日本ピアノコンクール 五所川原審査会	14:00	無料
小ホール	29	土	劇団飛行船マスケブレイミュージカル 忍たま 乱太郎	14:00	(全席指定) 中大人・子供同一料金 S席 2,000円 A席 1,500円 B席 1,000円
	30	日	チャリティーカラオケみちのく	13:00	前売・当日 500円
	20	木	平成18年度	9:15	関係者
	21	金	防火管理者資格取得講習	9:05	関係者
	25	火	駐車違反車検拒否制度について	10:00	無料
小ホール	26	水	青森県電子入札説明会	10:00	関係者
	29	土	ピアノ教室発表会 「古川ピアノ教室」	13:00	無料

※主催者の都合により、日程等が変更になる場合もあります。

『忍たま乱太郎イベントショー』



7月29日(土) 開場13時30分 開演14時
オルテンシア 大ホール

チケット
発売中

◆入場料(税込・全席指定)

S席 2,000円 A席 1,500円 B席 1,000円

3歳以上は有料です。大人も子供も同一料金です。

※お一人様チケット10枚まで。

お問い合わせはオルテンシアまで。TEL 33-2111



ヘルス・インフォメーション

健康だより

健康推進課 ☎35-2111(内線223・224・225)
保健センター金木 ☎53-2111(内線154・155・156)
保健センター市浦 ☎27-7733

健康相談

血圧測定、病気の相談、健診結果、心の相談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。

地区	開催場所	開催日	開催時間
五所川原市	新宮集会所	7月3日(月)	13:00~15:00
	しきしまコミュニティセンター	7月6日(木)	13:00~15:00
	みなとコミュニティセンター	7月7日(金)	10:00~12:00
	森の家	7月11日(火)	10:00~12:00
	保健センター五所川原	7月12日(水)	10:00~12:00
	小曲農村婦人の家	7月12日(水)	10:00~12:00
	コミュニティセンター中川	7月12日(水)	10:30~12:00
	北新集会所	7月12日(水)	12:30~13:30
	石岡保健協力員(寺田よしゑさん)宅	7月13日(木)	13:00~15:00
	姥菰集会所	7月13日(木)	10:30~12:00
金木町	コミュニティセンター飯詰	7月13日(木)	10:30~12:00
	沖飯詰集会所	7月14日(金)	10:30~12:00
	中泉公民館	7月18日(火)	13:00~14:00
	毘沙門・長富コミュニティセンター	7月19日(水)	10:30~12:00
	嘉瀬コミュニティ消防センター	7月3日(月)	10:00~11:00
	保健センター金木	7月10日(月)	10:00~11:00
	金木東部コミュニティセンター	7月13日(木)	10:00~11:00
	蒔田老人憩の家	7月14日(金)	10:00~11:00
	桂川集会所	7月3日(月)	13:30~14:30
	太田公民館	7月7日(金)	10:00~11:00
市浦	十三公民館	7月7日(金)	13:30~14:30
	保健センター市浦	7月12日(水)	10:00~11:00
	磯松公民館	7月13日(木)	10:00~11:00
	もや会館	7月13日(木)	13:30~14:30

みんなの健康教室

- ◇日 時…7月28日(金) 13時~14時
◇場 所…保健センター五所川原 3階ホール
◇テーマ…エコノミークラス症候群と下肢静脈疾患
◇講 師…小山正幸先生(対馬内科小児科医院)
◇主 催…北五医師会・五所川原市民保健協議会

献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
7月20日(木)	10:00~13:00	東芝メディア機器株式会社
	14:30~16:00	株式会社津軽エノモト
7月23日(日)	10:00~12:30	エルムの街ショッピングセンター 専門店入口の外
	13:30~16:00	

料理紹介

あなたも作ってみませんか



テーマ

五所川原市食生活改善推進委員会

～乳製品を使った料理～

ポテトとコーンの簡単グラタン



(1人分: 174kcal カルシウム88mg)

材 料 (6人分)

じゃがいも……………4個	塩……………小さじ1/2
スイートコーン(缶)……小1缶	こしょう……………少々
玉ねぎ……………小1個	牛乳……………カップ1
ベーコン……………2枚	とけるスライスチーズ……2枚
バター……………20g	パセリ……………1本

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの輪切りにし、水につけておく。玉ねぎは薄切りにする。スライスチーズは6等分に切る。ベーコンはお湯を通して油抜きをし、1cm幅に切る。スイートコーンは缶からあけ水気をきっておく。
- ②厚手の浅鍋(底と側面)にバターを塗り、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、スイートコーンを順に重ね、残りのバターをのせて塩、こしょうをふりかけ、上から牛乳を注ぎ入れる。
- ③②の鍋に落し蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火にしてじゃがいもが柔らかくなるまで蓋をして煮る。じゃがいもが柔らかくなったら水気をとばし、スライスチーズをのせて1分位蓋をしてチーズを溶かす。
- ④器に③のじゃがいもを盛り、パセリのみじん切りを散らす。

バターの食用油脂にはない香ばしさは、風味付けや隠し味にも最適です。ツヤも出て食欲をそそる、おいしい仕上がりになります。お鍋一つで調理でき、カルシウムも摂れる簡単メニューです。

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
7月9日	日	かねひらクリニック	旭町55-2	35-3167
7月16日	日	永田小児科 アレルギー科内科医院	一ツ谷549-7	34-5611
7月17日	月	健生五所川原診療所	一ツ谷508-7	35-2542

- ※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。