

親の愛と 温かさに 包まれ



6月11日、市浦中学校（松川昌樹校長）3年生29人は、保健センター市浦（ピンコロ館）で「母と子のふれあいセミナー」に参加しました。

始めは緊張気味な生徒も、お母さんと子ども達とのふれあいでごみ、会場は笑顔と熱気に包まれ、授乳や身体計測などに汗を流しながら頑張っていました。

中には、子どもが眠ってしまうほど、だっこの上手な生徒もいました。



〈目 次〉

夏の交通安全県民運動……………2
川倉養の河原地蔵尊例大祭……………3
お知らせ……………4～7
ヘルス・インフォメーション……………8

〈今月の市民〉

人 口／63,719人(－29)
男 ／29,918人(－9)
女 ／33,801人(－20)
世帯数／24,389世帯(+12)
6月30日現在(前月比)



広 報

ごしよがわら

2006

81

No.32

■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>

夏の交通安全県民運動

リレー式青空交通安全大会

駅前街頭活動



▶左から大橋くん、伊丸岡さん、小笠原くん

今年も夏休みの始まりに合わせ、七月二十一日から三十一日までの十一日間、夏の交通安全県民運動が展開され、市内各地で様々な活動が行われました。

二十一日の早朝、ＪＲ五所川原前では平山誠敏市長や福井久男五所川原警察署長ら約八十人が、交通安全のメッセージが入ったポケットティッシュを配って交通事故の防止を呼びかけ、運動期間の活動を開始しました。

また同日、リレー式青空交通安全大会が行われ、小泊を出発したリレー旗が市浦から中里と引き継がれて金木総合支所に到着。交通安全指導隊、整理員、母の会のほか老人クラブや保育所の子どもたちが参加する中、交通安全宣言では金木第四保育所の大橋郁人くん、伊丸岡いづみさん、小笠原滯羅くんが声を合わせ「交通ルールを守り、事故にあわないようにします」と元気に誓いました。

大舞台へ初キップ

中央小の囲碁チーム



寺田くん 鳴海くん 増田くん

七月二十一日、中央小学校の囲碁チームが市役所の平山市長を訪れ第三回文部科学大臣杯小・中学校囲碁団体戦全国大会青森県大会小学生の部で初優勝し、全国大会へ初出場することを報告しました。選手の寺田研人くん（３年）、増田歩くん（３年）、鳴海晴康くん（６年）は、中央公民館の囲碁教室で岩城徳男さんや工藤和豊さんの指導を受け、大人を相手に対局を重ねて実力をつけました。三選手は「全国大会でも頑張ります」と力強く誓っていました。

全国大会で優勝するぞ

全日本卓球選手権大会青森県予選会で入賞した、市内小学校卓球部七人の選手が、七月二十日市役所を訪れ、平山市長に全国大会出場への抱負を述べました。

全国大会出場者

男子バンビ（小学１・２年の部）
木村 輔（栄小２年）
女子カブ（小学３・４年の部）
推薦出場・工藤 優（南小３年）
工藤 彩（三輪小３年）
松川ひかり（三輪小４年）
女子ホープス（小学５・６年の部）
平山春香（南小６年）
赤城飛佳（羽野木沢小６年）
小林朋末（同５年）



五所川原世界新窯大会

新たな窯作り



2006五所川原世界新窯大会が七月一日から津軽金山焼で開催され、世界八カ国十二人の陶芸家が参加し、新たな窯作りに挑戦する人など、金山は世界的にも新窯の研修場として知られています。

七月十九日、松宮亮二実行委員長と参加者十二人は、平山市長を表敬訪問しました。外国人陶芸家の皆さんは、「五所川原は親切な人がとても多い」「金山の土は創作しやすくベリーグッド」と次々に感想を述べ、なごやかに歓談。アメリカ人のリー・ミドルマンさんは自慢の壺を市長にプレゼントしました。

川倉賽の河原地蔵尊例大祭

七月十七日から十九日まで、川倉賽の河原地蔵尊例大祭が行われた。初日は地蔵尊堂での大法要に始まり、十八日は境内野外ステージで歌謡ショーなどが催され例大祭を盛り上げていました。また、十九日には供え物の焼却供養法要などが行われました。

大小約二千体の地蔵様が祭られている本堂には、線香の煙がただよい、御札書きの人達であふれる中、次々と参拝者が訪れました。先祖の供養をしてもらったあとは、賽の河原などを回り、地蔵尊に供え物をし、着物を取り替える



親子連れも見受けられました。また境内では、イタコの口寄せも行われ、家系図を基に熱心に耳を傾け涙する人もいました。



川倉賽の河原の歴史

川倉賽の河原の歴史については、慈覚大師の開創と伝えられており、天空から御燈明が降り、光り輝く場所から出土した地蔵尊を、安置したと言い伝えられています。

毎年旧暦六月二十二日から二十四日まで例大祭が開かれます。

南小学校 プルタブを集め 車イスを寄贈

南小学校（成田徹夫校長）の児童会は七月十三日、アルミ製のプルタブを集めリサイクル関連会社と交換した車イス一台を五所川原市社会福祉協議会へ寄贈しました。プルタブ集めは、児童会の運営委員会が中心となつて約五年前から始まり、家庭はもとより親の職場まで協力の輪が広がりました。校内に回収総重量を掲示したり、学級対抗で集めるなど様々な工夫で活動は盛り上がりました。そして重量が目標の三百キロに達し、車イスが今年の三月に同校へ届けられ今回の寄贈となりました。



「たくさんの方のために役立ててください」と寄贈する
長谷川運河児童会長・6年(左)と澤田千晶運営委員・5年(右)

善意の花かご

どうもありがとうございました



- ◎養護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）へ寄贈（納豆五十人分）。
- ◎静屋境商店（境和子代表）へ寄贈（りんごジュース十三ケース）。
- ◎青森県納豆協同組合組合員岩木納豆本舗（竹浪了代表取締役）へ寄贈（納豆五十人分）。
- ◎五所川原理容女性部（新谷とき部長）へ寄贈（雑巾百枚）。
- ◎財五所川原市教育振興会へ
- ◎株式会社ミワ電工（島谷昭一代表取締役）へ十万円（チャリティーゴルフ・ボウリング大会益金）。島谷会長は、「子ども達の教育のためお役立てください」と話していました。



◎五所川原市・市観光協会・商工会議所へ

◎NTTグループ／NTT東日本弘前支店（吉川隆司支店長）、NTT東日本一青森五所川原一Tサービスセンターへ寄贈（立俵武多絵入りうちわ三千枚）市・市観光協会・商工会議所へ各千枚ずつ。



情報欄の文章編集とP4、5のレイアウトは、職業体験の研修をした鈴木悠介さん（青森職業能力開発短期学校2年）が行いました。感想（鈴木）「行政の仕事は貴重な経験になりました。自分がつくったものが「広報」という形に残るのがうれしいです。

8月 上旬 お知らせ

【今月の相談日】

◎行政相談

市民課 内線2007

●8月10日(木) 10時～12時

8月24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

●8月23日(水) 10時～15時

金木総合支所 第三会議室

◇相談員 行政相談委員

人権相談委員

◎人権相談

TEL(62)2111 内線16

●8月8日(火) 10時～15時

市浦総合支所 あすなろホール

◇相談員 人権相談委員

◎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。

●8月11日(金) 13時～14時

五所川原保健所 第一相談室

立佞武多を世界に！
インターネットライブ中継

青森職業能力開発短期大学校

TEL(37)3201 千屋

情報技術科の実習の一環として、

毎年、インターネットによる立佞

武多のライブ中継を行っています。

●8月4日(金)～8日(火)

19時～21時

◎こちらでご覧になれます！

青森地方裁判所からの
お知らせ

青森地方裁判所民事執行係

TEL017(72)5351

これまで、青森地方裁判所五所川原支部で取り扱ってきた不動産執行事件及び債権執行事件は、9月1日から青森地方裁判所本庁で取り扱うことになりました。

◇すでに五所川原支部に申立てを

されている事件：9月1日から

すべて青森地方裁判所本庁で取り扱います

◇新たに申立てをされる場合：す

べて9月1日から青森地方裁判所本庁で受付します。(郵送可)

◇移転先：〒030-8522

青森市長島一丁目3番26号

青森地方裁判所民事執行係

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

●8月23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、そば餅等。

児童扶養手当現況届の
提出を忘れずに!!

家庭福祉課 内線249

児童扶養手当の受給資格者の方

へ「児童扶養手当現況届」の用紙を送付しました。この届出は所得

額・受給資格を確認するため毎年

提出していただくものです。必要

事項を記入し添付書類を確認のう

え、必ず提出してください。提出

されない場合、8月以降の手当が

受けられませんのでご注意ください。

◇提出書類 通知文書に記載

◇提出期間 8月1日(火)～31日(木)

◇受付場所

・市役所家庭福祉課児童家庭係

・金木総合支所福祉係

TEL(53)2111 内線130

・市浦総合支所保健福祉係

TEL(62)2111 内線34

浄化槽設置費用の
補助金制度

環境対策課 内線232

市は、生活雑排水による公共用

水域の水質汚濁を防止するため、

増改築により浄化槽を設置する方

に補助金を交付しています。

(注) 新築の場合は補助対象外。

◎制度の概要

1、建物の用途…住宅

2、対象の地域…公共下水道の事

業認可区域以外及び農・漁業集

落排水処理施設の処理区域以外

の区域。

3、その他…市税を滞納していな

いこと等。

◎申込み(平成18年度分)

市では、今年中に浄化槽設置

予定の人を対象に浄化槽設置補

助金の申込みを受け付けします。

◎締切り 8月18日(金)必着

なお、平成18年度分の設置基

数は、1基(6.7人槽)補助

金額438000円を予定し

ています。予定以上の申し込み

があった場合は、抽選とさせて

いただきます。

※補助金の額は浄化槽設置に要す

る費用とし、右記補助金額の上

限は438000円とします。

※詳細は、環境対策課まで。

国民年金保険料の納付は
便利な口座振替で!

国保年金課 内線2111・2113

口座振替で国民年金保険料を納

めると、指定した口座から毎月自

動的に引き落とされるので手間や

時間が省けて納め忘れがなく、便

利・安心・確実です。口座振替で

の1カ月毎のお支払いなら、その

月の保険料を同月の末日に引き落

とす早割制度を利用すると月額5

0円の割引になりお得です(※半

額免除の承認を受けている方は早

割制度をご利用できません)。

また、口座振替で前納すること

もできます。一年分前納では34

90円割引、6カ月前納では94

0円割引されます。今なら平成18

年10月から平成19年3月までの六

カ月分の口座振替での前納をご利

用できます(※現金で前納される

場合は、1年分・6カ月分以外に、

翌年3月分までの期間の前納も可

能です)。

◇必要なもの ①年金手帳や納付

書(基礎年金番号の分かるもの)

②預貯金通帳

③金融機関への届出印

弘前社会保険事務所または指定

口座のある金融機関や郵便局

防犯金木柔道

スポーツ教室

金木柔道スポーツ少年団

TEL(53)2349 金本
TEL(52)4187 松橋

柔道の基本技術を習得しながら、健康づくり、仲間づくりをしよう。

●8月29日～10月31日の毎週火曜日(全10回) 19時～20時30分

五所川原警察署金木分庁舎2階

◇対象 幼児、中学生及び保護者(定員40名)

◇参加費 1000円(保険料、修了証を含む)

参加料は初日に持参。もしくは、金木柔道スポーツ少年団で申し込みください(認印持参)。

※柔道着については応相談。

あしの園まつり

盆踊り大会

TEL(53)2215

●8月20日(日) 16時～

(盆踊りは19時～) あしの園駐車場

◇内容 盆踊り、アトラクション、ビンゴゲーム(景品多数)、模擬店(焼肉、おでん、焼き鳥、そば等)、介護相談、足湯体験等

※盆踊り参加者に景品あり。

大盆踊り大会

(五所川原葛句踊り大会)

五所川原葛句保存会

TEL(34)7504 山本

今年も盛大に盆踊り大会を開催します。ぜひ、ご参加ください。

●8月18日(金) 18時45分～21時(受付 17時～)

つがる克雪ドーム特設会場

※参加無料。

参加者全員に景品があります。



「すてつぷ立佞武多」に参加しませんか!

NPO法人子どもネットワーク・すてつぷ TEL(34)2170

孫悟空の立佞武多を運行します。参加して一緒に楽しみませんか!

●8月4日(金)～8日(火)

◇参加費 1人1日500円(保険・おやつ・飲み物)

◇申込方法 参加したい日を決めて、なるべくお早めに申し込みください。

※孫悟空のオリジナルTシャツも販売中!

第2回五所川原

立佞武多フォトコンテスト

(社)五所川原市観光協会

事務局 TEL(38)1515

あなたのカメラで立佞武多の魅力と感動を写しませんか。

◇テーマ 2006年の立佞武多を撮影した未発表の作品に限る。

◇サイズ カラーワイド四ツ切り

◇賞 金賞1点(5万円と副賞)、銀賞2点(2万円と副賞)、銅賞3点(1万円と副賞)、入選10点(副賞)、佳作30点程(副賞)、特別賞3点(5千円)

◇応募方法 9月15日(金)必着でタイトル、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、撮影日を記入した応募用紙を写真裏面に貼り送付、または持参。

◇その他 写真展を開催する予定です。応募作品は返却しません。

入賞者は原板を提出のこと。入賞作品の版權は主催者に帰属します。また、PR、パンフレットなどに使用します。

◇発表 9月(予定)入賞者に直接通知します。

◇お問い合わせ・応募作品送り先 (社)五所川原市観光協会事務局 〒037-8686

五所川原市字岩木町12番地

働く婦人の家生活講座 受講生募集

TEL(35)8898

秋の自然植物観察で自然を満喫し、気分をリフレッシュしませんか?

●9月1日(金) 9時～16時

集合時間:8時40分

集合場所:働く婦人の家 行き先:不動の滝(中泊町)

◇講師 木村啓氏

◇申込方法 前日まで電話で申し込みください(定員25人)

◇参加費 無料

◇持ち物 弁当、敷物、飲み物等

8月は

『道路ふれあい月間』

土木課 内線304・306

五所川原県土整備事務所

TEL(35)2106

大正9年8月10日に、日本で最初の道路整備についての長期計画である第1次道路改良計画が策定されたことから、8月10日が『道の日』と制定されました。

8月は『道路ふれあい月間』です。道路は、私たちの毎日の生活を支える欠くことのできない基本的な社会資本ですが、あまりにも身近な存在であるため、その重要性が見過ごされがちです。8月10

日の「道の日」を契機にもう一度見直しをしてみましよう。



8月10日は「道の日」

離職者等再就職訓練事業 受講生募集

県立弘前高等技術専門校つがる校 TEL(42)5050

◎経理・ビジネス科 簿記・会計の知識およびパソコン基本操作を習得し、パソコンを利用した経理実務の知識と日商簿記3級取得を目標とします。

◇訓練期間 3カ月

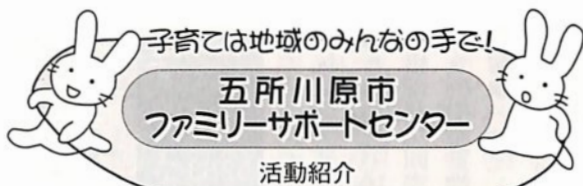
9月4日(月)～11月27日(月)

◇受講資格 公共職業安定所に求職申込みをし、同所長の受講指示または受講推薦を受けた方。

◇募集定員 20名

◇申込方法 8月22日(火)までに受講申込書を五所川原公共職業安定所に提出してください。

※受講無料。ただし、職業訓練生総合保険加入料1800円あり。



歯医者に行きます



左から依頼会員の深堀真紀子さん、
那南(ななみ)ちゃん2カ月と提供会員の神恭代さん

喜びいっぱいの子育てですが、お母さん自身が病院に行きたい、用事をたしに行きたいそんな時は大変なものです。この日は深堀さんが歯科医に行くため働く婦人の家託児室で保育を行いました。神さんは『大切にお預かりします』とまだ柔らかな那南ちゃんを優しく胸に抱き寄せ、保育を行っていました。

随時会員募集 TEL&FAX (35)8953

図書館からのお知らせ

	開館時間	8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 17日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL 53-3049	9時30分～17時	毎週月曜日 17日(木)
市 浦 分 館 TEL 62-2111	9時30分～17時	毎週土・日曜日 17日(木)

オルテンシアからのお知らせ

— 8月催物案内 —

	日 曜 日	催 物	開演	入場料
大ホール	6 日	青森県歌謡選手権大会	12:00	前売・当日 499円
	19 土	舞台設備操作技術講習会	9:30	無 料
	20 日		9:30	無 料
	25 金	明治大学マンドリンコンサート	18:00	前売・当日 2,500円
小ホール	27 日	青森県立五所川原工業高等学校吹奏楽団 第7回定期演奏会	13:00	前売・当日 500円
	19 土	舞台設備操作技術講習会	9:30	無 料
	20 日		9:30	無 料
	23 水	乳幼児の育ちを支える食育研修会	14:00	無 料
	27 日	映画上映 (青森映研)	未 定	未 定
	29 火	平成18年度 安全運転管理者等講習 五所川原会場	10:00	関 係 者

※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。

公民館からのご案内

中央公民館

TEL 35-6056

★家族で映画を楽しむ会 ～8月

今回も世界名作童話をはじめ、おなじみの「日本昔ばなし」を上映します。

◇8月26日(土) 10時～11時30分

中央公民館 2階 視聴覚室 (入場無料)

★みんなのギャラリー

「手編み教室作品展」を開催します。

中央公民館自主事業の「みんなの教室」で開催している「手編み教室」作品展です。

◇9月5日(火)まで (開館時間内であればいつでもご覧になれます)

2階ギャラリー

◇講師 島村恵美子さん

金 木 公 民 館

TEL 53-3581

★太宰を語る月例会

◇8月16日(水) 19時～

1、「作品朗読⑦」鑑賞と解説

・太宰作品『リイズ』

・朗読～お話しサークルすずめっこ

2、親しかった人たち「太宰を語る」

・「なまの声(録音)」を聴く

中村貞二郎、大橋勇五郎、越野タケ

鳴海和夫、津島タカ、中畑慶吉、

阿部合成、伊馬春部 等々

・親しかった人々寸猫

★アニメ映画上映会

◇8月2日から18日の毎週水曜日及び金曜日

9時30分～11時30分 (入場無料)

◇「日本むかしばなし」、「しらゆきひめ」など

ふるさと交流圏民センター TEL 33-2111 FAX 33-2006

舞台設備操作技術講習会

大道具・照明・音響についての実技を主体とした基礎的な技術を習得できます。

◇8月19日(土)～20日(日) 9時30分～16時30分

ふるさと交流圏民センター

◇講 師 (有)ステージテック…オルテンシア舞台担当。演劇、音楽、公演会等会館利用者の舞台を総合的に手がける

◇対 象 者 一般、高校生

◇受 講 料 無料

◇募集期間 8月1日(火)～16日(水)

※服装は動きやすいもの。受講の際は昼食持参。

し〜うらんど海遊館 夏祭り 運動プログラム無料開放♪

日頃の運動不足や、疲れを海遊館でリフレッシュしてみませんか？

- ◇期 間 8月10日(木)～16日(水) 7日間
- ◇内 容 運動プログラム無料開放(通常500円)
(詳細はHPをご覧ください)
- ◇入館料 大人1,000円 子供500円

◇持ち物

水着、バスタオル、フェイスタオル(レンタルもあります)



★お問い合わせはし〜うらんど海遊館まで
TEL 27-7373 <http://www.tsj-c.com/shiura/>

県営住宅入居者募集

(県営住宅等指定管理者)
株式会社サン・コーポレーション
住宅管理係 TEL 38-3181

◇募集住戸

- ①広田団地(みどり町5丁目)
鉄筋コンクリート 3LDK…1戸
(申込者及び同居予定者数の合計が3人以上)
- ②広田団地(みどり町5丁目)
鉄筋コンクリート 3K…1戸

◇募集期間

8月1日(火)～10日(木) (土・日曜日を除く)

◇家 賃(所得金額に応じて決定)

- ①16,400～27,100円程度
- ②13,400～22,000円程度

※駐車は1住戸につき1台です。2台目の駐車はできません。
駐車料金は家賃と別に徴収します。

健康推進課からの お知らせ

内線223・224・225

腸炎ビブリオ食中毒警報

夏は食中毒が多発する季節です。腸炎ビブリオは、海水温・気温の上昇に伴い、生の魚介類に付着し不衛生な取扱いを受けると菌が増殖します。低温(冷蔵庫内)真水(水道水)に弱いのが特徴です。

食中毒防止のためのチェックをしてみましょう。

食品購入の時のチェック

- ☐表示を確認して買う
- ☐魚介類は最後に買い、寄り道などせずに帰宅する

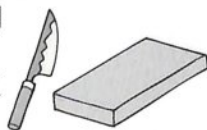


家庭で保存する時のチェック

- ☐魚介類を持ち帰ったらすぐ冷蔵庫、冷凍庫に入れる
- ☐汁などが漏れないよう密閉容器などに入れる

調理する時のチェック

- ☐他の食品を汚染させないよう専用の包丁まな板などを使用する
- ☐魚介類は、水道水の流水で十分に洗浄する
- ☐まな板などは、洗浄後、さらに熱湯で消毒する



食事の時のチェック

- ☐調理後の食品はすぐ食べ、刺身などは冷蔵庫から出してから2時間以内に食べる
- ☐会食などで出された料理、特に刺身など絶対に持ち帰らないようにする



咽頭結膜熱(プール熱)に注意!

プール熱の発生が、増加しています。プール熱は、アデノウイルスの感染により、発熱(38～39度)、のどの痛み、結膜炎の症状がでます。

予防するには

- 1 日常から、手洗い・うがいを励行しましょう。
- 2 プールからあがった後は、シャワーを浴び、目もしっかり洗いましょう。タオルの共用は避けましょう。

赤ちゃんを楽しむマタニティ教室

海が元気をくれるタラソテラピー(海洋療法)施設で、適度な運動とリラックスケアにより、妊娠期特有の諸症状を和らげます。また、産後の身体を整えていくためのセルフケアを獲得する機会にお役立てください。

対 象: 五所川原市の妊婦さん(安定期・妊娠16週～32週の方)、出産後おおむね1年程度の産婦さん

日 時: 8月25日(金) 14時～16時

場 所: し〜うらんど海遊館 TEL27-7373

※市役所前からバスがでます(12時50分出発:無料)

内 容: 運動指導士による講義及び実技…

テーマ「タラソテラピーで心もからだも
リラックス&リフレッシュ」

持 ち 物: 母子健康手帳、水着(レンタル有り)

受 講 料: 1,000円(当日徴収します)

申込方法: 妊婦さんは、医師の許可を得たうえで、8月17日(木)まで、電話でお申込みください。
その後、決定通知はがきでお知らせします。

そ の 他: 今回託児はありませんので、ファミリーサポートセンター等のご利用をお勧めします。

共 催: 五所川原市民保健協議会



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

血压測定、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	共栄集会所	8月8日 (火)	11:00～ 12:00
	桜田集会所	8月22日 (火)	10:30～ 12:00
市 浦	保健センター市浦	8月22日 (火)	10:00～ 11:00

みんなの健康教室

- ◇日 時… 8月25日(金) 13時～14時
◇場 所…働く婦人の家 3階ホール
◇テーマ…心臓の病気治療
◇講 師…木村正雄先生(木村内科医院)
◇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
8月27日(日)	10:00～12:30 13:30～16:00	エルムの街ショッピング センター専門店入口の外
8月31日(木) (成分献血)	10:00～16:00	保健センター市浦 (ピンコロ会館)

※成分献血は人数に制限があります。ご協力いただける方は8月21日までに健康推進課へご連絡ください。

医療機関名の変更について

乳幼児予防接種の個別接種、五所川原市ミニドック(基本健康診査)実施医療機関の「対馬内科小児科医院」が「田町小山クリニック」(電話34-3431)になりました。

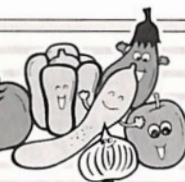
救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
8月6日	日	川崎胃腸科内科医院	敷島町56	34-3330
8月13日	日	増田病院	新町41	34-2727

※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。

料理紹介

あなたも
作ってみませんか

五所川原市食生活改善推進委員会

テーマ

～乳製品を使った料理～

豆乳入りレアチーズケーキ



(1人分: 117kcal)

材 料 (6個分)

クリームチーズ……100g	水……………大さじ 2
牛乳……………カップ1/2	レモン汁……小さじ 2
豆乳(無調整)…カップ 1	フルーツソース…適量
砂糖……………45g	(ストロベリー、アロエ、ブルーベリーなど)
ゼラチン……………6g	

【作り方】

- ① クリームチーズは室温で戻しておく。粉ゼラチンを分量の水に振り入れてふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、①のゼラチンを加えて溶かし、火を止めて豆乳を入れる。(牛乳は人肌ぐらいに温め、沸騰させない。)
- ③ ボールにクリームチーズを入れ木ベラで練り、さらに泡立器にかえてなめらかになるまでよく練る。
- ④ ③の中に②の牛乳を少しずつ混ぜながら加える。さらにレモン汁を入れる。
- ⑤ 水でぬらしたプリン型に④の生地を流し入れ、冷蔵庫または氷水で冷やし固める。

※好みでフルーツソースをかけていただく

柔らかくてクリーミーなチーズに豆のおいしさとレモンのさわやかさが加わった簡単デザートです。早速作ってみませんか?

第1回「ザ☆ごしょがわら元気教室」

いつまでも若く、元気でいられるように、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、ゆっくりと年齢を重ねていくための教室です。

● 8月9日(水) 13時～15時 参加無料

保健センター五所川原 1階集団指導室

◇対象 何らかの障害があっても日常生活はほぼ自立し、一人で外出できる方。

◇内容 血压測定、自宅でできる運動、体力測定

◇持参する物 筆記用具、汗拭きタオル

※動きやすい服装でお越しください。

◇申込締切 8月7日(月)まで(内線225)