

芽吹き心荒ぶる

めぶ  
うらさ

出陣!



広報

ごしおがわら

2007

815

No.57

目次

五所川原立役武多	2~3
霧山に新登山道開通	4
夏祭り災害訓練	5
次世代育成支援行動計画	6
お知らせ	7~10
ヘルス・インフォメーション	11

人口・世帯数

人口	63,100人(-28)
男	29,588人(-14)
女	33,512人(-14)
世帯数	24,499世帯(+12)
	7月31日現在(前月比)

# 多武俊立原川所五が焦を天

## 10年目 節目の出陣



今年で10年目の節目を迎える「五所川原立俊武多」が8月4日に開幕。大型立俊武多は一昨年「炎」、昨年「絆」、そして今年の新作「芽吹き心荒ぶる」の3台をはじめ、中・小型の立俊武多などが練り歩き、沿道の観客は立俊武多の威容に驚いて歓声をあげ、拍手をしていました。

人出は8月3日の花火大会が5万人、4日から8日までの立俊武多運行では139万人（主催者発表）を記録しました。

8月3日には色鮮やかな花火



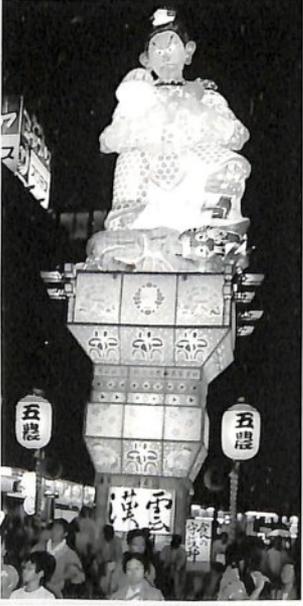
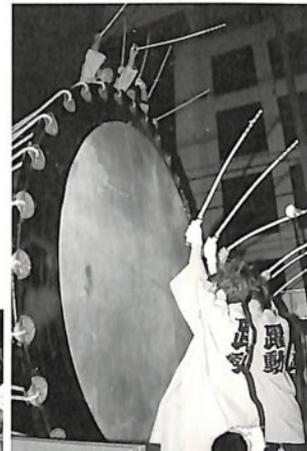
今年で最後の出陣となった「炎」



話題の「機動戦士ガンダム」



立俵武多に  
酔いしれて



ヤッテマ  
ヤッテマ



# もややま 霧山で新しい登山道 開通

## 日本海コース・中山コース

八月一日、市浦地区脇元の霧山（もややま）の東麓に、山頂への新たな登山道が開通しました。新設された日本海コースと中山コースは、山頂の標柱などとともに株式会社高橋林業土木（高橋哲弘代表取締役）が今年、私費で整備したものです。これまで正面参道と比べると勾配が緩やかで道幅も広く、登りやすくなっています。



日本海・権現崎を望む

P12（最終ページ）に山頂からの景色を写真掲載しています。



### 山頂登山道

- ①正面参道 延長488m、高低差133m。狭く急峻で、足下も悪く登りやすい登山道ではない。
- ②新設登山道（日本海コース）延長440m、高低差84m。柏林の中から日本海をのぞき込む。
- ③新設登山道（中山コース）延長549m、高低差84m。中山山脈や八甲田山を遠望。緊急の場合等に車両が登れる設計。



霧山（もややま）

標高 152.4m

脇元岩木山神社（勧請年月日不詳）

三角形の形をした自然の山。その美しい姿から、中世に栄えた安藤氏による人造の山という説もある。

### 地元に残る岩木山との伝説

- 姉妹説…霧山は姉、岩木山は妹がそれぞれ山の神になったという。
- 安寿逗子王説…離ればなれになり、姉の安寿が岩木山へ、弟の逗子王が霧山におさまったという。
- 高さ競争説…かつて霧山と岩木山は高くなる競争をしたという。霧山では旧暦8月1日にお山参詣が行われています。

### 立佞武多運行 十周年を記念し

#### 切手シートを発売

立佞武多の館では、立佞武多の運行十周年を記念して七月二十日から、過去十台の立佞武多の原

画をデザインした切手を千シート限定で販売しています。同館でしか手に入らないレアな一品で、八十円切手十枚が一シートとなり、十台の立佞武多の解説書と絵はがき二枚がついて税込千五百円となっています。



立佞武多の館 TEL38-0232

### 安全運転をお願いします！

夏の交通安全県民運動



七月二十一日から三十一日まで夏の交通安全県民運動が実施される中、二十六日、金木保育所の園児三十四人が、金木町川倉の国道339号線沿いで道行くドライバーに団扇をプレゼントし、安全運転を呼びかけました。

うだるような暑さの中、通りかかったドライバーは、かわいい手から団扇を手渡され「安全運転お願いします」と呼びかけられると思わずにつこり。「ありがとう。ごくろうさま」と答えていました。

# トリアージ／負傷者災害訓練

## 西北中央病院



師が入力で緊急度を診断、四段階に色分けしたタックをつけ、救急治療室や軽傷者対応ブースへの搬送など真剣な表情で取り組んでいました。

祭りの事故を想定したものは今回で三回目になりますが、はからずも新潟県中越沖地震の記憶が新しい中、訓練に参加したあるスタッフは、「実際の災害現場では今回のように人員や物資が確保できるか分からない。でも、いざというときのために繰り返し訓練していくことが大事」と話していました。

七月二十五日、西北中央病院において災害時の救急対応に備えた訓練が行われました。  
立佞武多の運行後、観客の列に乗用車が突っ込んだという想定で、限られたスタッフなど医療資源の中、可能な限り多数の負傷者の治療を行うために、トリアージ（傷病の緊急性や重症度に応じて治療の優先順位を選択する）と、患者の処置について確認していました。  
何台もの救急車が次々と負傷者を運んでくる中、医師や看護



# 夏休み子どもの集い

## 金魚ねぶたづくり



市立図書館では七月二十五日、夏休み子どもの集いを開催し、市内の小学生や園児など約八十人の児童が折り紙で金魚ねぶたづくりを体験しました。

夏休みで日焼けをした子ども達は、元気に歓声を上げながら折り紙でつくる金魚ねぶたに挑戦。教えられた通り紙を折ると、息を吹き入れて胴体を膨らませ、しっぽを上手に切り取り貼りつけて完成。自分の作品を友達と見くらべ、出来ばえを自慢し合っていました。

# 善意の花がけ

～いつもありがとうございます～

- 社会福祉協議会へ
- カラオケみちのく（白戸操代表）  
＝三万三千元（2007チャリティ収益金）
- 日本赤十字社へ
- あおもり信用金庫昭和パール会（斎藤厚支店長、木村隆会長）  
＝平成19年新潟県中越沖地震義援金三万六千元（納涼ビアパーティーのチャリティ募金）
- 五所川原市へ
- 日赤奉仕団嘉瀬分団（小山内ヒサ分団長）＝奉仕（国道339号線沿い「観光シンボル塔」と太宰モニュメント「津軽」の敷地を草刈り）
- 西北五街商組合（渋谷國清組合長）＝十万円



祭りのために役立ててください

- 西北五地区電気工業協同組合青年部＝奉仕（菊ヶ丘運動公園の水銀灯を清掃）
- (財)五所川原市教育振興会へ
- 株式会社工藤由建設（工藤隆行会長）、有限会社クローバー商事、有限会社ことぶき造園、工由会（坂崎信也会長）、長橋さなぶり会（土岐義範会長）＝五十万円
- 株式会社ミワ電工（島谷昭一代表取締役）＝十万円（チャリティゴルフ・ボウリング大会益金）
- 五所川原地区消防事務組合へ
- 有限会社城栄産業（相嘉繁男代表取締役）＝寄贈（空気呼吸器一式）



消防活動にお役立てください



# 五所川原市次世代育成支援行動計画の 実施状況についてお知らせします

## 基本理念

「市に生まれ育つ全ての子どもたちとその家族の幸せのためにこころ豊かに安心して暮らせるまちづくり」

## 〇施策の目標（7つの目標）

次代の社会を担う子どもたちの育成、支援を目的とした、子どもたちが健やかに生まれ、かつ育成される環境の整備、充実を図るために作成した計画で、この計画に基づき各種施策を実施しています。

## 〇計画の概要

1. 地域における子育ての支援
  - ・ 地域における子育て支援サービスの充実
  - ・ 保育サービスの充実
  - ・ 子育て支援のネットワークづくり
  - ・ 児童の健全育成
  - ・ 世代間交流の促進
2. 母親及び乳幼児等の健康の増進
  - ・ 子どもや母親の健康の確保
  - ・ 食育の推進
  - ・ 思春期保健対策の充実
  - ・ 小児医療の充実
3. 子どもの心身の健やかな成長に資する教育環境の整備
  - ・ 次代の親の育成
  - ・ 子どもの生きる力の育成に向けた学校の教育環境等の整備
  - ・ 家庭や地域の教育力の向上
  - ・ 子どもを取り巻く有害環境対策の推進
4. 子育てを支援する生活環境の整備
  - ・ 良質な住宅の確保
  - ・ 良好な居住環境の確保
  - ・ 安全な道路交通環境の整備
  - ・ 安心して外出できる環境の整備
  - ・ 安心・安全まちづくりの推進
5. 職業生活と家庭生活との両立の推進
  - ・ 多様な働き方の実現及び男性を含めた働き方の見直し等
  - ・ 仕事と子育ての両立の推進
6. 子ども等の安全の確保
  - ・ 子どもの交通安全を確保するための活動の推進
  - ・ 子どもを犯罪等の被害から守るための活動の推進
  - ・ 被害に遭った子どもの心のケア体制の充実
7. 要保護児童へのきめ細やかな対応
  - ・ 児童虐待防止対策の充実
  - ・ 母子家庭等の自立支援の推進
  - ・ 障害児施策の充実



## 〇数値目標

（人口推計やニーズ調査結果等を踏まえて、次のように目標を設定しています。）

事業名	指標	18年度実施	21年度目標
通常保育事業	定員数	1,580人	1,540人
延長保育事業	設置箇所数	5か所	10か所
休日保育事業	設置箇所数	未実施	3か所
放課後健全育成事業	設置箇所数	13か所	16か所
一時保育事業	設置箇所数	未実施	3か所
ファミリーサポートセンター事業	設置箇所数	1か所	1か所
地域子育て支援センター事業	設置箇所数	2か所	5か所

※上記事業については、保育所が自主的に実施している事業もあります。

また、合併に伴い、18年度において旧3市町村の計画を市子どもの幸せ推進会議で一元化するための協議を重ね、計画を一部見直しました。



お問い合わせ 家庭福祉課 児童家庭係 内線2247

# 8月 下旬お知らせ

## 交通事故で困った時は…

(社)日本損害保険協会青森相談センター  
TEL 017(725)10011

専門の相談員が相談に応じます。損害保険一般の相談も受付します。

●相談日時 月～金曜日(祝祭日除く)9時～12時、13時～17時

\*弁護士無料相談もあります。

## アメリカシロロトンの防除と駆除について

環境対策課 内線22000

今年も9月頃にアメリカシロロトリ(毛虫)が大発生し幼虫による被害が懸念されますので、土地所有者(または土地管理者)は、庭木や防風林等を見回り、防除及び早期駆除にご協力ください。  
※公共用地以外は、その土地の所有者(または土地管理者)が駆除を行ってください。

※土地所有者(または土地管理者)が駆除困難の場合、有料ですが、シルバー人材センターで駆除を行っていただきます。料金など詳細はお問い合わせください。  
(社)五所川原市シルバー人材センター TEL(34)8844

## ご存じですか?

### 労働相談と個別労使紛争あっせん制度

商工観光課 内線2384

解雇を突然言い渡された、賃金の額等労働条件を一方的に変更されたなどのトラブルはありませんか。  
このような個々の労働者と事業主との間に生じた紛争で、当事者間での解決が困難な場合に、労働相談員がいてねいに相談に応じる「労働相談」がありますので、お気軽にご利用ください。

さらに、労働者または事業主からの申請により、県労働委員会の「あっせん員」が当事者からお話を聞き、意見の調整や助言を行うなどして迅速な解決の援助を行っています。

なお、相談及びあっせんは無料でかつ秘密は守りますので、安心してご利用いただけます。

### 労働相談

青森県労政・能力開発課(県庁南棟4階)  
TEL 017(773)1777

### 個別労使紛争あっせん

青森県労働委員会事務局 審査調整課  
TEL 017(734)9832

## 公的制度で設備投資を応援！設備貸与制度(割賦・リース)のご案内

(財)21あおり産業総合支援センター

TEL 017(725)3334  
<http://www.21aomori.or.jp/>

中小企業の公的な支援機関として、県内中小企業者の皆様の設備投資を応援するため、低利率かつ固定金利で設備貸与制度(割賦・リース)を実施しています。

対象は、機械、装置、車両等(土地・建物は対象外)。予算がなくなり次第締め切りますので、設備の導入を検討されている方はお早めにお問い合わせください。ホームページからも情報を入手できます。

◇利率  
割賦損料：年率1・9%または2・3%  
リース料：月額1・362%～2・982%  
◇限度額 6000万円まで

## 公共職業訓練募集 CAD福祉住環境科

五所川原公共職業安定所 TEL(34)3171

高齢者や障害者の方に住みやすい住環境を提案できるよう、医療・福祉・建築について体系的で幅広い知識を身につけるとともに、CADの利用技術をおして適切な住宅改修プランが作成できる知識・技能を習得します。

●訓練期間 10月2日(火)～12月28日(金) 9時～16時  
五所川原地域職業訓練センター

◇対象 現在離職していて雇用保険受給資格者の方(定員20名)

◇受講料 無料(ただし、テキストト代15000円程度)

◇申込期間 8月7日(火)～9月12日(水)

◇面接日 9月19日(水)

◇主催 独立行政法人 雇用・能力開発機構青森センター

## ヤッホーふれあい教室 「虫の世界をのぞいてみよう」

青森県立稚珠少年自然の家 TEL(29)3303

●9月2日(日) 稚珠少年自然の家

◇内容 昆虫のお話、観察、採集

◇対象 小・中学生とその保護者

◇参加費 150円(傷害保険)

◇申込締切 8月27日(月)または定員100人になり次第締切

※日程の詳細、持ちもの、申込方法等は事務局まで。ホームページでもご覧になれます。  
<http://www.pref.aomori.lg.jp/boujyu/>

# 8月31日(金)は

市(県)民税2期  
国民健康保険税第2期の納期限です。  
忘れずに納めましょう。  
収納課 内線2431～2439

介護保険料第2期の納期限です。  
忘れずに納めましょう。  
介護福祉課 内線2273・2276

## 火災・救急出動概況

五所川原市 7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19年	5	24	158	1,067	2	17
平成18年	6	25	173	1,205	4	27
比較	△1	△1	△15	138	△2	△10

“消さないで あなたの心の 注意の火”

問合せ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019 (内線25)

楽しく体験！ ためになる!!

第9回安全運転競技大会

五所川原地区交通安全女性  
ドライバーズクラブ

TEL(33)79088 事務局・和田

女性ドライバーの皆さん、運転に自信がありますか？ある方もない方も初心に返ってコースで安心体験・賞品をゲットしよう!!

●8月26日(日) 9時30分～12時

五所川原中央自動車学校

◇参加資格 普通運転免許証をお持ちの女性(運転経験年齢不問)

◇参加費 無料(賞品あり)

◇申込締切 8月22日(水)

『日本の青空』上映会  
～日本国憲法誕生～

西北五9条の会  
事務局 TEL(35)78600 金田

戦後、憲法学者・鈴木安蔵と「憲法研究会」が草案を作成。その草案が果たした役割とは。

●9月8日(土) ①14時～

②18時30分～ オルテンシア

◇入場券 大人1000円(当日1500円)、小中高生500円(当日800円)

※鶴常書店、エラムの街SC、イオン柏SCでも入場券を販売

予防医療講習参加者募集

講習会事務局(青い森整骨院内)

TEL(23)0076

肩こり・腰痛を予防するストレッチ体操の講習会を開催。どなたでもお気軽にお越しください。

●毎月第1・3木曜日 10～11時

計10回予定 (参加無料)

中央公民館 3階 第1研修室

※動きやすい服装。タオル持参。

『命の大切さ』を  
知り人権を学ぼう

五所川原市人権教育・学習推進協議会  
事務局(NPO法人子どもネットワーク・すてっぷ内) TEL(34)2170

第1回 白神山地で生命の  
鼓動を聞こう

●8月29日(水) 8時～16時30分

ミニ白神周辺(中央公民館集合)

◇対象 大人25名

◇参加費 1000円(入山料、昼食代、保険料など)

第2回 自然界から人権を学ぼう

～間伐材を使った積み木の  
ワークショップ～

●9月7日(金) 9時30分～12時  
五所川原地域職業訓練センター

◇対象 大人25名

※できるだけ両方参加ください。

MEGO祭り

NPO法人MEGO TEL(34)2442

●MEGO祭り(入場無料)

9月1日(土) 10～15時

MEGO(三ツ谷バス停となり)

●講演会&絵の展示販売(はらみちを氏) 9月2日(日) 10～15時

五所川原商工会館

◇入場料 1000円

栄幸園盆踊り大会

栄幸園 TEL(28)22880

多数の景品を用意して皆さんのお越しをお待ちしています。模擬店もあり楽しいですよ!

●8月23日(木) 18時30分～20時30分(雨天時は翌日、以降中止)

※団体での参加は5人以上です。

くるみ園、踊って交流会

養護老人ホームくるみ園  
TEL(34)2721

祭りちようちんの下で大きな輪になって踊ったり、そばの屋台などを巡ったりしながら、市民の皆様と一緒に楽しむ交流会です。入居者は皆さんと過ごす時間や愉快的な仮装を楽しみにしています。お誘い合わせのうえお出でください。

●8月23日(木) 16時～

地域福祉センター多目的ホール

あしの園まつり

盆踊り大会

あしの園 TEL(53)2215

●8月19日(日) 14時～

(盆踊りは19時～)

あしの園駐車場・デイホール

◇内容 盆踊り、ゲームコーナー、ビンゴ(景品多数)、アトラクション、模擬店(焼きそば、おでん、焼き鳥、そば等)、介護相談、施設見学、足湯体験など

※盆踊り参加者に景品あり。

外国人のための日本語教室

日本人ボランティア募集

外国人の日本語の勉強にお手伝いいただける日本人スタッフを募集しています。

●9月3日(月)～11月26日(月)の間に10回 19時～21時 中央公民館

※協力いただける方は9月3日(月)19時に直接お出でください。

ご存じですか?

児童扶養手当制度

家庭福祉課 内線 2249

何らかの事由により、父と生計を同じくしていない児童を養育している場合または父が心身に障害

のある場合に、その児童を養育している母(または養育者)に対して手当が支給されます。(所得制限があります)

なお、児童が18歳に達した年度末まで(児童が政令で定める障害を有するときは20歳に達するまで)が手当の支給対象となります。

ただし、児童が施設に入所したり、母(または養育者)もしくは児童が国民年金(老齢福祉年金を除く)、厚生年金、恩給などの公的年金を受けているとき、又は児童が年金の加算の対象になっているときは支給されません。

●申請手続き 戸籍謄本、住民票謄本、所得課税証明書、申請者の通帳等が必要になります。

●手当額  
・第1子  
全部支給：月額41720円  
一部支給：所得額に応じて月額9850～41710円(10円きざみ)

・第2子加算 月額5000円(全部支給、一部支給共通)

・第3子以降加算 1人につき月額3000円(全部支給、一部支給共通)

※申請は随時受付しています。詳しくは家庭福祉課児童家庭係までお問い合わせください。

恩給欠格者・戦後強制抑留者・引揚者の皆さまへ

独立法人平和記念事業特別基金  
TEL 0120(2634)6666  
http://www.heiwa.go.jp

いわゆる恩給欠格者・戦後強制抑留者・引揚者の「ご本人」に、あらためて内閣総理大臣名の「特別慰労品」を贈呈しています(過去に内閣総理大臣名の書状等を受けた方も対象)。

資格要件などのお問い合わせは市民課の窓口まで、資格要件などのお問い合わせは平和記念事業特別基金までお問い合わせください。

●無料相談電話 月々金曜日  
9時15分～17時15分

### 初心者のための茶道教室 受講生募集

働く婦人の家 TEL(35)800600

裏千家茶道、江渡先生の指導による茶道の基本を実技で学習します。

●9月7日・21日、10月12日・26日、11月9日 (全て金曜日)

13時30分～15時30分

働く婦人の家 3階 第二講習室

◇講師 江渡宗成 先生(裏千家)

◇募集人員 10名

◇材料費 1回400円弱

### パソコン基本操作講習会 (無料) 受講者募集

五所川原市雇用創出協議会  
TEL(38)45061 FAX(38)45022

パソコン初心者を対象に、基本的な操作を学ぶ講習会を開催します。これからパソコンを始める方、パソコンの基礎をもう一度勉強したい方、ぜひご参加ください。

●9月5日(水)、6日(木)、7日(金)の3日間 10時～15時

五所川原地域職業訓練センター

#### ◇講習内容

- 1日目 ①パソコンの起動と終了
- ②マウスの操作 ③画面の説明
- ④ウィンドウ操作 ⑤アプリケーションソフト/Word
- 2日目 ⑥アプリケーションソフト/Wordで入力文字列の編集(文字サイズ変更、下線など)、印刷、Excelの概要
- 3日目 ⑦インターネット・ホームページの閲覧 ⑧電子メール(送受信) ⑨インターネットと電子メール使用におけるセキュリティとマナー

講師：NPO法人ふれあいネット 五所川原代表理事・蝦名郁子氏

※定員20名 受講料・教材費無料

◇申込締切 8月31日(金)

※次回開催は10月初旬を予定。

※次回開催は10月初旬を予定。

※次回開催は10月初旬を予定。

※次回開催は10月初旬を予定。

※次回開催は10月初旬を予定。

※次回開催は10月初旬を予定。

※次回開催は10月初旬を予定。

## 8月26日は道の駅十三湖高原に集合!

今年は「青い森YOSAKOIの集い」と「十三湖高原まつり」が同時開催されます。

一緒に感動! 一緒に元気!

### 第5回 青い森YOSAKOIの集い

県内のよさこいチームが「道の駅十三湖高原」に集結し、華麗な衣装とともに激しく乱舞します。

◆8月26日(日)

①11時～12時 ②13時30分～15時  
道の駅十三湖高原駐車場



### 第8回 十三湖高原まつり

十三湖の特産「しじみ」にちなんだイベントがいっぱい。クイズや抽選会など、ご家族で一日楽しめます。

◆8月26日(日) 10時～16時

#### 《イベント》

- しじみ重量当てクイズ
- しじみ数当てクイズ
- しじみツガみ取り(有料)
- お楽しみ抽選会(2回)
- YOSAKOI(左参照) など



#### 《地元物産等の販売》

- 野菜・漬け物・花
- もや焼き・木工品
- しじみ貝としじみ汁
- おてん・焼きそば
- 市浦牛入りコロッケなど

YOSAKOIの集い実行委員会  
TEL080-1834-8354 村元

十三湖高原まつり実行委員会  
(株)トーサム TEL62-3556

当日は駐車場など大変混み合いますので注意願います

# オルテンシアからのお知らせ

東京都交響楽団演奏会

『すぎやまこういちがやってきた!』

11月3日(土) 開場18:00 開演18:30  
オルテンシア 大ホール

◇全席指定 S席 3,000円 A席 1,500円

主な演奏曲目

- ◆一部
  - ・亜麻色の髪の乙女、イエスタデーなど
  - ・すぎやまこういち・ビートルズナンバーより
- ◆二部
  - ・交響組曲「ドラゴンクエストⅢ」
  - そして伝説へ…

◇前売り開始  
9月4日(火)



お問合わせ ふるさと交流圏民センター  
(オルテンシア) TEL33-2111

# 第14回 仁太坊祭り

津軽三味線全日本金木大会エキジビジョン

- ◇日時: 9月1日(土) 開演18時
- ◇会場: 津軽三味線会館 屋外ステージ  
(雨天時は金木公民館)

## 三弦バトル2007 「ハジケル個性! 魂の叫び!!」

入場無料

- 〈出演〉
- ◆仁太坊賞 柴田雅人(宮城県)
  - ◆団体の部優勝 柴田三兄妹(宮城県)  
～雅人・佑梨・愛～
  - ◆黒川桃太郎賞 小山内薫(弘前市)
  - ◆入賞 永村幸治(石川県)
- そのほか 津軽三味線ユニット「疾風」  
民謡津軽漫芸・黒石八郎



柴田三兄妹

◇お問い合わせ (協)金木あすなろ商店会 TEL52-2878  
金木商工会 TEL52-2611  
津軽三味線会館 TEL54-1616

# 文芸こじふがわら

題字 斎藤 清泉

## 〔金木川柳の会〕

手のひらに生きる痛みが書いてある  
成田 千七

紙コップのもろさで消えていく命  
高橋 紅雨

人生は泣いて笑って夢芝居  
泉谷 てい女

一滴の雫わたしを忘れない  
黒滝 西光

とくとくと血がながれてる揺れている  
白戸 まつ子

薄くなり揃えた髪が風に舞う  
中谷 ひろし

鍋底もだんだん脆くなりました  
芳賀 久子

このひとは天然ものか養殖か  
鳴海 賢治

親として嘘はつくなというておく  
對馬 一閃

影法師こいつも少し腹黒い  
須藤 蛙痴郎

父の背に男の価値が貼ってある  
梶引 八千代

行先のわからぬ汽車にのりたがる  
高橋 けん一



ヘルスイノベーション

# 健康だより

健康推進課 ☎35-2111(内線2223-2224-2225)  
保健センター市浦 ☎27-7733

## みんなの健康相談室

生活習慣病や、肥満解消、介護予防など体に関する  
こと、ストレスや心の相談などに保健師が応じます。  
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	水野尾コミュニティ消防センター	8月28日(火)	13:00～14:30
	稲実集会所	8月29日(水)	10:30～12:00
	桜田集会所	8月31日(金)	10:30～12:00
金木	金木東部地区コミュニティセンター	8月27日(月)	10:00～11:00
市浦	磯松公民館	8月31日(金)	10:00～11:00
	生きがいセンター	8月31日(金)	13:30～14:30

## 乳幼児健診

◆内容…小児科診察、歯科診察(1歳6か月・3歳児)、尿・耳・目の検査(3歳児)、身体計測、発達相談、離乳食のお話(4か月児)等

◆受付時間…12:00～12:30

◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル等

健診の種類	実施日	実施場所	対象児及び対象地区
4か月児健診	9月4日(火)	生き生きセンター	平成19年4月生まれ全地区
1歳6か月児健診	9月26日(水)	生き生きセンター	平成18年3月生まれ全地区
3歳児健診	9月20日(木)	生き生きセンター	平成16年3月生まれ全地区

〈お願い〉健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合等は、健康推進課にご連絡ください。3歳児健診については個別に事前通知します。

## エンゼル相談(母子相談)

お子さんと一緒に遊びの時間をつくり、子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。各地区の開催日は、いずれの会場のご利用も可能ですので、お気軽においでください。

◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル

日	時	実施場所	内容
9月5日(水)・19日(水)	10:00～12:00 13:00～15:00	生き生きセンター	各月齢での成長(身体計測)、発達の確認、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談・子育て等に関する勉強会、情報交換
9月13日(木)	10:00～12:00	保健センター 金木	
9月12日(水)	10:00～12:00	保健センター 市浦	

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 ～親子で作る料理～

## 塩昆布ごはんチーズのラップロール



1人分 223kcal 塩分 1.3g

### ■材料(6人分)

ご飯……………600g 塩昆布……………25g  
焼き海苔……………3枚 スライスチーズ…6枚

### ■作り方

- ① 塩昆布は細かく切る。スライスチーズは1枚を半分に切る。焼き海苔は1枚を4等分に切る。
- ② あたためご飯に①の塩昆布を混ぜる。
- ③ ラップの上に海苔を置いて、海苔の真ん中にスライスチーズを乗せる。12等分したご飯を乗せて四角に広げ、くるりと巻いて両端をひねる。
- ④ 同様に残り11本作る。

☆ 塩昆布の他に、おかもオススメです!

※このメニューは、ラップを使ったお手軽な海苔巻です。通常の巻き簾で作る方法に比べて、ずっと簡単に失敗無く作れます。お子さんへの食育として、一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

## こころの相談窓口

- ◆日時 9月11日(火) 13時～14時
  - ◆場所 市役所北棟2階 相談室
  - ◆対象 眠れない日が続いている、憂うつな気分が続くといった相談のある市民
  - ◆申込み 相談日前日までに電話予約
- ※精神保健福祉手帳等、福祉サービスに関する相談は、家庭福祉課(内線2245)で対応しています。

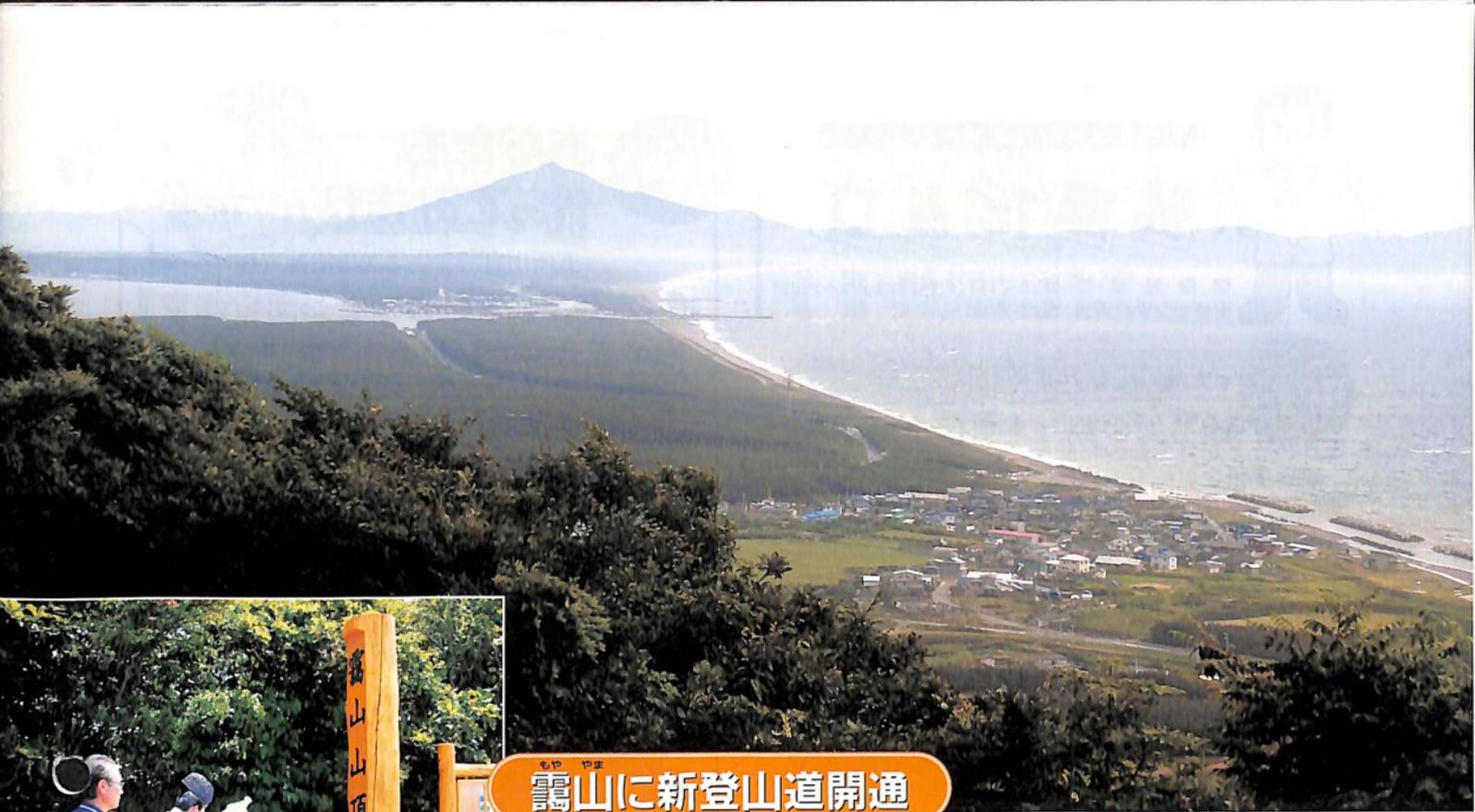
## 献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
9月8日(土)	10:00～15:00	市役所おまつり広場(大和山チャリティバザー)
9月14日(金)	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(協賛:東日本ライオンズクラブ)

## 救急医療当番医

月日曜日	医療機関名	住所	電話
8月19日	瀬川内科クリニック	松島町1-79	33-0202
8月26日	江渡内科医院	旭町7	34-3000
9月2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。



## 霧山に新登山道開通

8/1

右に日本海、左に十三湖、中央に十三湊遺跡、そしてその向こうに岩木山を望む。(P4に掲載)

## 川倉養の河原地蔵尊例大祭 8/4~6

津軽の霊場として知られ、旧暦の6月22日から24日までの例大祭では、お地蔵様に供物を捧げて先祖を供養します。

