

# 熱戦 また熱戦

スポレクあおもり2007



五所川原会場  
ラージボール卓球



広報

# ごしやがわら

2007

1015

No.61

〈目次〉

白戸榮之助杯紙飛行機大会……………2  
津鉄「ストーブ弁当」誕生……………3  
お知らせ……………4～9  
ヘルス・インフォメーション……………10

〈人口・世帯数〉

人口/63,007人(-53)  
男 /29,536人(-22)  
女 /33,471人(-31)  
世帯数/24,524世帯(+13)  
9月30日現在(前月比)

# スポレクあおもり2007

五所川原会場 ラージボール卓球大会



九月二十二日から四日間、県内の十六市町を会場に、第二十回全国スポーツレクリエーション祭「スポレクあおもり2007」が開催され、当市の市民体育館でラージボール卓球が競われました。ボールは通常より直径で四ミリ大きく重量が軽いため、スピードが出にくくなりラリーが楽しめます。二十三日の開会式では、当市在住の山形寿行さんと花田初音さんが力強く選手宣誓。その後、当市の選手を含む三チームをはじめ、全国及び韓国からの合計五十二チームが熱戦を繰り広げました。

# 白戸榮之助杯紙飛行機大会

夢を持ち続け実現する人になろう



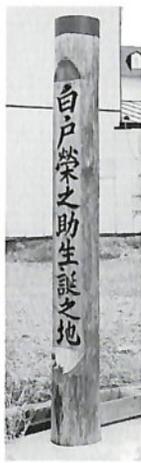
九月三十日、白戸榮之助航空研究会(久保泰太郎会長)主催の第三回白戸榮之助杯紙飛行機大会が金木小学校体育館で行われ、親子ら約五十人が紙飛行機を作り飛行距離と滞空時間を競いました。白戸榮之助(金木町朝日山出身)は我が国初の民間パイロットとなった偉人であり、久保会長は子ども達に「彼のように夢を持ち続け、強く実現する人になつてほしい」と話していました。

## 白戸榮之助

(しらとえいのすけ)

1886年~1938年

金木町朝日山出身



陸軍気球隊に入隊。飛行機が希少な時代、苦勞を乗り越え飛行技術を習得。除隊後、民間航空初の有料公開飛行会に参加し、日本の民間操縦士第1号の名声を得る。その後、水上機の製作に貢献するなど日本の航空業界に大きな業績を残した。

# 高額寄付者に感謝状贈呈

感謝状贈呈



十月一日、市役所において、昨年、市に十万円以上の金品を寄付された十四団体・七個人に対する感謝状贈呈式が行われました。これらの寄付は、医療・福祉の向上、防犯・環境整備、教育・文化・芸術の振興、立佞武多の運行などに役立てて欲しいと寄せられたもので、平山市長は「財政状況が厳しい中、皆様のご厚志は大変心強い。そのご意思が十分に生かされるよう大切に活用します」と感謝の言葉を述べました。寄付をいただきました皆様、ありがとうございました。

# 津鉄初の駅弁『ストロー弁当』誕生

津軽鉄道サポーターズクラブ

工夫あふれたオリジナル企画で津軽鉄道を応援する「津軽鉄道サポーターズクラブ」(飛嶋献会長)は九月二十二日、津軽鉄道七十七年の歴史で初の駅弁「ストロー弁当」を発表しました。

会員はこれまで「津軽産の食材を使い地元の味付にしよう」「箱は竹の編みかごを使って乗車記念に持ち帰ってもらおう」など打ち合わせを重ね、名称は全国的に知られた「ストロー列車」にちなんで「ストロー弁当」に決定。竹か



このふたを開けると若生い(若い)昆布や梅とシソを刻んだおにぎりがぎゅっしり。津軽鉄道の旅がより思い出深いものになるでしょう。



彩りよく地元の味が詰まっています

価格…1000円(税込み)  
3日前までに、津軽鉄道  
☎(34)2148にご注文  
いただき、津軽五所川原駅で  
お渡し。最少注文個数2個

# 小学生が「魚市場」見学

十月六日早朝、市内の小学生三十五人が丸中五所川原中央水産(川村拓也社長)の魚市場を見学しました。この見学会は、食に対する感謝の心や、魚に関する知識を深めてもらおうと毎年市教育委員会が主催し今回が六回目となります。

子どもたちは、はじめにマグロの解体を見学、大きなマグロが手際よくさばられる様子に感心していました。また、競りが行われている市場内では、ヒラメやタラ、イナダなど実際にさわったり、筋子の味見をしました。

その後会議室で、あおもり食育宣伝隊の「しよくぴー」から朝ご飯の大切さ、正しい箸の持ち方、魚を表す漢字クイズや食材について学び、朝食は市場敷地内の寿司店で、ネギトロいくら丼としじみ汁を食べました。

見学会に参加した今雅恵さん(三輪小6年)は、「魚のことがいろいろ分かった」。秋元優宏さん(五小3年)は「箸の使い方が勉強になった」など、感想を話してくれました。



# 津軽の標準語辞典

「あがだんぶり」を出版・寄贈

普段、当たり前に使っている津軽弁を、標準語に翻訳した辞書「あがだんぶり」を自費出版した久米田亥佐雄(くめたいさお)さんが、九月二十七日平山市長を訪ね、図書館などに置いてほしいと五冊寄贈しました。久米田さんは最近耳にする津軽弁の乱れや、若い世代の津軽弁離れに寂しさを感じ、「話せる人がいるうちに、まとめて残さなければ」と辞書づくりをスタート。七年かけてようやく完成したもので、「一言で津軽弁といっても、中弘南、北五、西郡と微妙に言い回しやアクセントが違う。津軽出身で、都会で暮らしている人に読んでもらい、共感してもらえればうれしい」と語っていました。

辞書は一冊3800円、希望者は久米田さんに直接FAXで。  
FAX 0172  
(77)2886



# 善意の花かご

どうもありがとうございます  
ございました



- ◎社会福祉協議会へ
- ◎松緑神道大和山(田澤清喜教主) 〓三十五万円(第三十三回大和山チャリティーバザー益金)
- ◎養護老人ホームくるみ園へ
- ◎日本たばこ産業(株)盛岡支店(大森均支店長) 〓寄贈(たばこ百二十個)
- ◎花キューピット青森(佐藤和治会長) 〓寄贈(敬老の日フラワーアレンジメント)

# 10月下お知らせ旬

来月4月より  
老人保健制度に替わり  
「後期高齢者医療制度」  
が始まります

青森県後期高齢者医療広域連合  
TEL 017(721)3821  
国保年金課 内線2337

●都道府県単位で青森県内の全40市町村が加入する「青森県後期高齢者医療広域連合」が保険者となり、保険料の決定、医療給付などを行い、市町村が保険料の徴収や各種申請・届出の受付などを行います。

●県内に住所を有する方で、75歳(寝たきり等一定の障害がある方は65歳)以上の方は全員加入の対象に、健保組合等の被扶養者だった方も対象となります。

●新しい保険証が加入者一人に1枚交付され、介護保険と同様一人ひとりに保険料を納めていただくこととなります。(主に年金から天引きされます)

●お医者さんにかかるときごの自己負担は今までと同じで、一般の方は1割負担、現役並みの所得がある方は3割負担となります。

●詳しくは「青森県後期高齢者医療広域連合」開設のホームページをご覧ください。  
<http://www.aomorikouikiengou.jp>

裁判員制度説明会  
「裁判員に選ばれたときあなたには……」

青森地方裁判所五所川原支部  
庶務課 TEL(34)2927

10月1日～7日の「法の日」週間にちなみ、裁判員制度について説明会を開催して皆さんの疑問にお答えします。まったく分からないという方も大歓迎です。

●10月18日(木) 13時30分～15時  
青森地方・家庭裁判所五所川原支部 五所川原簡易裁判所

●事前の申込みは不要。当日は裁判所の法廷等も公開しています。

●11月10日(土) 10時～17時  
働く婦人の家(全館)

◆内容: 作品展示、舞台発表、チャリティーバザー、喫茶、お茶席など  
※駐車場は増田病院向かいにある、看板を掲げている所を利用ください。

平成19年度母子寡婦福祉資金(修学資金等) 予約貸付の受付

家庭福祉課 内線2439

◇対象者: 経済的に困難な事情にあり、平成20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実際に扶養している配偶者がいない女子等

◇貸付の対象となる資金  
①就学支度資金  
②修学資金  
③修業資金

◇貸付に関する提出書類  
①申請書 ②保証人の保証書  
③貸付申請書の戸籍謄本 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 ⑧口座振替申出書

※提出書類は家庭福祉課児童家庭係、金木総合支所保険福祉係、市浦総合支所保険福祉係にあり。詳細は西北地方福祉事務所母子担当TEL(35)2156まで。  
◇提出締切: 11月16日(金)  
※期限後も随時貸付申請を受け付けます。

地図情報システムによるサービスが始まりました

青森地方裁判所五所川原支局  
TEL(34)2330  
<http://hounmukyokumoj.go.jp/aomorif/rame.html>

青森地方法務局五所川原支局では、10月15日から地図情報システムによる事務取扱いを開始しました。このことで、地図等の証明書の交付、土地所在図等(土地所在図地積測量図または地役権図画)の証明書の交付について便利になっています。また、オンラインによる地図等証明書の送付請求、インターネット登記情報提供サービスの利用も可能となりました。

農林水産課からのご案内  
内線2518

稲わらの焼却は、健康や交通の妨げとなるほか、産地のマイナスイメージにつながります。また、精密機械を製造する企業にとって、深刻な問題となっています。稲作農家のみなさんは、稲わらの有効活用を心がけ、絶対に燃やさないようにしましょう。

家庭で野菜や花を栽培する方々は堆肥の原料や敷きわらとして、ぜひ、稲わらを活用してください。

稲わらフリーでん

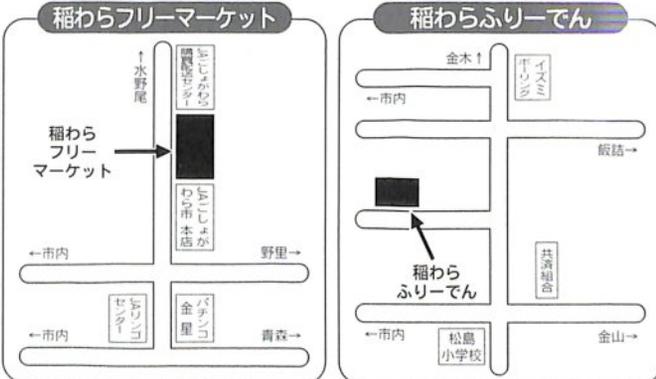
●10月17日(水): なくなり次第終了  
※ほ場の稲わらを無料で提供。

稲わらフリーマーケット

●10月25日(木)～26日(金) 9時30分～16時 なくなり次第終了  
※1ロール(20kg)を2500円で販売します。天候による日程変更あり。担当(市農協米穀畜産課 TEL(27)3304)まで電話でご確認ください。

稲わら活用「相談窓口」

●開催中(10月31日(水)まで)  
農林水産課へ相談ください。  
※稲わらを販売したい方、購入したい方を紹介します。



### 3歳になったら 幼稚園へ

五所川原市私立幼稚園協会  
TEL(35)5150

園児募集を次のとおり行います。  
◇願書受付：11月1日(木)より  
※願書配布中。詳しくは各幼稚園へお問い合わせください。

- 五所川原幼稚園 TEL(35)5150
- 金木幼稚園 TEL(52)2459
- ひまわり幼稚園 TEL(34)5080
- 富士幼稚園 TEL(34)7974
- 聖心幼稚園 TEL(34)2222

私立幼稚園に入園する3～5歳児の保護者には、幼稚園就園奨励補助金があります。申請・交付は幼稚園を通して手続きできます。

### ヨガ一日体験レッスン

TEL090(9427)1850野宮

夏にたまった疲れをヨガで癒しましょう。身体のかたい方、男性も大歓迎。自宅でできる冷感性予防ポーズを覚えてみませんか。

- 10月29日(月) 10時～11時
- スポーツアカデミー五所川原  
◇持ちもの：スポーツタオル、動きやすい服装

- ◇参加料：1000円
- ◇申込締切：10月23日(火)

### 介護者教室 参加者募集

太刀打しあわせセンター  
TEL(34)7964

家庭でできる介護方法を一緒に楽しく学びませんか。

- 11月15日(木) 13時～15時
- 福祉総合相談センター  
太刀打しあわせセンター

◇対象：市内在住の方 参加無料  
※事前に電話で申込みください。

### 菊薫る大菊

### 第1回五所川原菊花会大会

事務局 TEL(34)2005山形

会員が一年間丹精を込めて上げた作品の数々を展示。皆さんお誘い合わせのうえお越しください。

- 11月2日(金)～3日(土) 9時～16時
  - 4日(日) 9時～12時
- 楠美家住宅(狼野長根公園内)

### MOA美術館

### 西北五津軽児童作品展

事務局 TEL(34)6117佐藤

図画や書道など、西北五地域の子ども達の作品を展示しています。

- 10月20日(土) 13時～17時
  - 21日(日) 9時～15時
- 中央公民館 (入場無料)

※お花・茶の湯の体験もできます。

### 栄幸園祭

栄幸園 TEL(28)2288

催物や模擬店、豪華景品の抽選会など盛りだくさんです。皆さんのお越しをお待ちしています。

- 10月21日(日) 10時～14時45分

### ミュージックキャンプ

### 地域音楽学習会

かなぎマナー実行委員会 (教育委員会生涯学習課内) 内線3322

北部航空音楽隊を迎えて地域音楽学習会を開催します。懐かしい名曲、アニメソング、最新のポップス等大人から子供まで楽しめる曲目が盛り沢山です。

- 11月4日(日) 開場13時
  - 開演13時30分(入場無料)
- 金木小学校体育館

※事前申込み不要、直接会場へ。

### 第3回五所川原立佞武多

### フォトコンテスト写真展

五所川原市観光協会 TEL(38)1515

今年のお節立佞武多フォトコンテストにおける入賞作品を展示します。

- 10月18日(木)まで
- 立佞武多の館1階ホール花菖蒲

### 県立自然ふれあいセンターからのお知らせ

TEL0172(62)4527

### 日曜観察会⑦

- 10月21日(日) 10時～12時

「秋の花や実を観察する」

「ザリガニ探しと水辺の動物」

「季節の昆虫を観察しよう」  
参加無料。事前の申込み不要。

### 「私の自然」作品展

自然に関する写真や絵画、クラフトなどを展示します。

- 開催中：10月21日(日)の9時～16時(ただし15日(月)は休館。最終日は正午まで) 入館無料
- 県立自然ふれあいセンター

### 女性消防団員募集中

消防本部警防課 TEL(35)2019

- 募集人員 15名

18歳から45歳位までの市内在住の女性を対象に、女性消防団員を募集しています。現在、女性ならではの目線で、きめ細やかさ、やさしさ、思いやりなどを十二分に発揮し、市民の生命財産を守るため次のような活動をしています。

- ・一人暮らし高齢者宅の火災予防指導
- ・応急手当の指導普及
- ・火災予防広報活動など

### 火災・救急 出動概況

五所川原市 9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	2	35	131	1,382	0	20
平成18年	1	29	165	1,546	10	45
比較	1	6	△34	△164	△10	△25

平成19年度統一標語  
“火は見てる あなたが離れる その時を”  
問合せ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内線25)

### 10月31日(水)は

市(県)民税 3期  
国民健康保険税第 4期

介護保険料  
第 4期

の納期限です。  
忘れずに納めましょう。

の納期限です。  
忘れずに納めましょう。

収納課 内線2241～2251

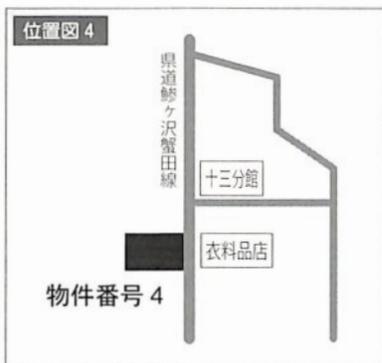
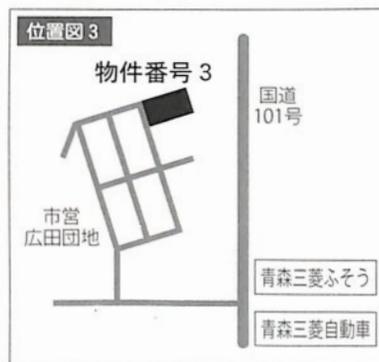
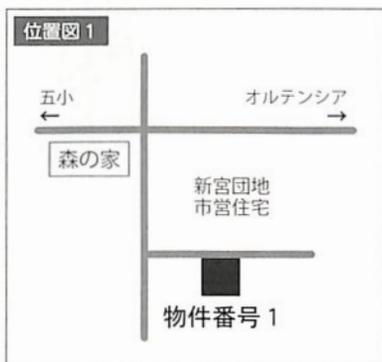
介護福祉課 内線2452～2453

# 市有地売却のお知らせ

管財課・土地開発公社  
☎35-2111(内線2263・2262)

## 売却物件(土地)

番号	所在地	地目	面積(m <sup>2</sup> )	予定価格(千円)	都市計画用途地域	備考
1	若葉一丁目52番4	宅地	238.14	4,262	第一種低層住居専用地域	
2	大字七ツ館字鶴ヶ沼155番6 外1筆	宅地	216.49	2,900	用途指定なし	
3	みどり町二丁目45番1	宅地	4,209.96	39,994	第一種低層住居専用地域	
4	十三深津70番2 外1筆	宅地	324.75	2,662	用途指定なし	
5	南部地区土地区画整理事業 82街区10	宅地	499.67	13,491	第一種低層住居専用地域	土地開発公社所有



◇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……管財課(市役所4階)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……11月9日(金)午前10時から 市庁舎北棟5階第3会議室(入札室)

◇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、管財課(土地開発公社)へお問い合わせください。なお、売却内容については、五所川原市のホームページでもご覧になれます。<http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp>

# 第24回

# ごしよがわら産業まつり

10月20日(土)・21日(日)

9時30分～16時 つがる克雪ドーム 入場無料



## 催 事

- 西北地域県民局地域農林水産部コーナー(営農相談)
- ごしよがわら市農協青年部コーナー(米、野菜、みそ)
- JAつがるにしきた嘉瀬支店コーナー  
(ドーナツ、豆乳プリン、奴豆腐等)
- 川倉ふれあいセンター農産物加工部会コーナー  
(そば打ち体験、そば粉等)
- 金木生き生き直売会コーナー(野菜、ヒバ枕、漬物)
- JA金木青空グループコーナー(野菜、笹餅、漬物)
- 五所川原市農産物加工センター振興対策協議会コーナー
- 西北五物産コーナー(西北五地域地場産品)
- 赤〜いりんごコーナー(赤〜いりんご加工品)
- みんなの消費生活展コーナー  
(パネル展示、廃油を使った石鹸作り等)
- おいしいじゃんコーナー(漬物、おはぎ、赤飯、笹餅)
- 東奥日報PRコーナー  
(記念写真サービス、東奥日報CD縮刷版の無料閲覧)
- 縫製ボランティアコーナー  
(古布、古着を再利用した作品の展示、贈答品・古着等)
- 健康づくりコーナー(健康度チェック、栄養・保健相談)
- 社五所川原市シルバー人材センターコーナー  
(すだれ・ふすまの作成、木工品・食品・野菜等)
- 青森職業能力開発短期大学校コーナー(ロボット展示等)
- 農村整備広報コーナー(農村整備事業のPRパネル展示)
- 日赤奉仕団コーナー(化粧品、おにぎり)
- 生活改善グループコーナー  
(生活改善工夫作品の展示、北限の梅漬け等加工品)
- 市浦もや焼陶芸コーナー(もや焼陶器の展示販売)
- シクラメン販売コーナー

- 北遊盆栽会コーナー(盆栽の展示)
- 林業コーナー(ヒバまな板等の木工品)
- 藤田造園コーナー(炭、花)
- 三和園芸土木コーナー(花、鉢花)
- 青森県立五所川原農林高等学校コーナー  
(五農高活動紹介、五農ジャム)
- JAごしよがわら市女性部新鮮野菜果物とれたて市コーナー  
(秋物野菜、花、果実類、豆類、加工品等)
- 健康第一「玄米君」コーナー
- 青森ファッション(株)コーナー  
(婦人服、子供服、生地、裏地等)
- 東北農政局青森農政事務所コーナー  
(食事バランスガイド等の展示、消費者及び農政相談)
- しろクラフト愛好会コーナー(木工製品の販売)
- 金木町梅加工販売組合コーナー(梅口マンとあんず漬)
- 北海道上ノ国町コーナー  
(ブラックシリカ製品ほか上ノ国町の物産等のPR)
- ごしよがわら「奥津軽虫と火まつり」写真展コーナー  
(過去から現在までの写真の展示及びその解説)
- 西北五観光PRコーナー
- JAごしよがわら市コーナー(りんごとつくね芋)
- 電気安全移動相談所コーナー(パネル展示・相談)
- 新潟商店コーナー(だし昆布、しじみと昆布の佃煮)
- 立佞武多の展示コーナー
- 農業委員会コーナー(サツマイモクッキー等の試食)
- 豚汁コーナー(豚汁の無料サービス)
- 子供縁日コーナー
- フリーマーケット

## 舞 台 演 目

10月20日(土)

9:30～ 開会式  
9:30～10:00 漆川獅子舞  
10:30～11:00 子供獅子舞(三好小学校)  
15:00～15:30 ソーラン(中央小学校)

10月21日(日)

9:30～ 開場  
10:30～12:00 演芸大会(市老人クラブ連合会芸能部)  
14:30～16:00 ワクワクビンゴゲーム  
抽選券は10時より事務局で1人に1枚差し上げます。

※ 準備の都合により上記出店団体、催事内容に変更が生じる場合も考えられますのでご了承ください。  
※ 恒例の牛肉の販売は、諸般の事情により今回はございません。来年度以降については販売する予定です。



■ 主催/ごしよがわら産業まつり運営委員会

■ 問合せ先/農林水産課 ☎35-2111 内線2515

同時開催 第14回 ごしよがわら菊まつり

■ 主催/ごしよがわら菊まつり実行委員会

■ 問合せ先/商工観光課 ☎35-2111 内線2556



# しーうらんど海遊館 7周年記念 感謝祭

### おかげさまで7周年！

日頃の感謝を込めて楽しいイベント盛り沢山♪

期 間…11月3日(土)～11日(日)の9日間

10日と11日はメインイベント

内 容…しーうらんど海遊館緑日(ヨーヨー釣り、輪投げ、輪ゴム射など)、その他、健康教室や体験教室など盛りだくさんです。

入館料…大人 1,000円 子ども 500円

持ちもの…水着、バスタオル、フェイスタオル(レンタルもあります)

タオルは多めにお持ち頂くと便利です。

お問合せ…しーうらんど海遊館まで ☎ 27-7373

E-mail [shiura@wellnessdevelopment.co.jp](mailto:shiura@wellnessdevelopment.co.jp)

<http://www.wellnessdevelopment.co.jp/shiura/index.html>

## 観光振興における 中核的人材育成セミナー 参加者募集

観光客への「おもてなし」また、東北新幹線青森駅開業に向けての対応など各観光施設等の体制作りを考える中核的人材育成セミナーです。

対 象…全日程参加できる方(定員40名)

会 場…ホテルサンルート五所川原

申込先…(株)五所川原市観光協会

TEL・FAX 38-1515

申込用紙に記入のうえ申し込みください。

参加費…無料

回	日 時	テーマ / 講師
1	10/18(木) 13:00～ 15:00	「新幹線がやってくる1」 東日本旅客鉄道株式会社 鉄道事業本部営業部 観光開発部長 曾我治夫氏
2	10/30(火) 14:00～ 16:00	「航空機におけるホスピタリティ」 株式会社 日本航空ジャパン 客室本部羽田客室乗員部 前任スーパーバイザー 秋元礼子氏
3	11/14(水) 13:00～ 15:00	「新幹線がやってくる2」 東日本旅客鉄道株式会社 鉄道事業本部営業部 観光開発部長 曾我治夫氏
4	11/26(月) 13:00～ 15:00	「障害のある人にとっての ホスピタリティ(あずましさ)」 国立大学法人弘前大学 教育学部 教授 安藤房治氏
5	12/4(火) 13:00～ 15:00	「観光とは」 株式会社 旅行新聞新社 取締役編集部長 橋詰和政氏

## 平成19年度 読書週間

市立図書館 ☎34-4334

日時…10月27日(土)～11月6日(火)

9時30分～18時(土・日曜日は17時まで)

場所…市立図書館 一階ロビー

内容…1. 本のリサイクル  
寄贈になった本のうち、蔵書に入れない分を利用者の皆様に差し上げます。  
展示の終わった川柳の短冊も差し上げます。  
2. 展 示  
「五所川原市立図書館30年 あの日・あの時」

## 平成19年度 市民総合文化祭

市内3会場で「市民総合文化祭」が開催されます。

### ●五所川原文化祭

11月3日(土)～5日(月)

中央公民館 ☎35-6056

### ●金木文化まつり

11月3日(土)～4日(日)

金木公民館 ☎53-3581

### ●市浦ふるさとまつり

11月3日(土)～4日(日)

市浦コミュニティセンター  
B&G海洋センター市浦

・市浦会場についての問い合わせは、市浦教育総務室(☎35-2111 内線4031)まで。



## 平成19年度 JICA ボランティア募集

国際協力の一環としてボランティア活動を行っている JICA では、次の参加者を募集しています。参加希望者は JICA 青森デスクまでお問い合わせください。

### ◆青年海外協力隊

満20歳～満39歳(1年間または2年間)

### ◆日系社会青年ボランティア

満20歳～満39歳(原則2年間)

### ◆シニア海外ボランティア

満40歳～満69歳(1年間または2年間)

### ◆日系社会シニア・ボランティア

満40歳～満69歳(原則2年間)

【募集締切 11月9日(金) 必着】

【お問い合わせ先】

JICA青森デスク

〒030-8083

青森市安方一丁目1-32

水産ビル5階 ☎017-735-2249

※詳細はJICAホームページをご覧ください。

<http://www.jica.go.jp>



# 健康推進課からの お知らせ

内線 2363・2366

## インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザは毎年冬季間に流行を繰り返し、市民の健康に対して大きな影響を与えているわが国最大の感染症です。外から帰ったら手洗いやうがいをして菌を外から持ち込まないようにしましょう。

昨年と同様、一般高齢者の方でインフルエンザワクチン接種を希望する場合は、かかりつけ医師に相談し全額自費で接種することになりますのでご注意ください。生活保護受給者で65歳以上の市民で接種を希望される場合は、11月1日から31日までの間に当課窓口・保健センター市浦・金木総合支所においでください。

インフルエンザは風邪と違って、怖い感染症です。発症を抑えるために、インフルエンザワクチン接種をしたうえで、手洗いやうがいなど家庭での予防を徹底しましょう。

## こころの相談窓口

- ◆日時…11月6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等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2435)で対応しています。

## 第3回赤ちゃんと楽しむマタニティ教室

お腹の赤ちゃんに配慮し、からだをいたわりながら安心して妊娠・出産・育児ができるよう、市で行われている妊娠・出産・育児を応援する制度や子育てサポートについての情報等を知り、お友達を作る機会にしませんか。あなたの参加をお待ちしています。

対象…五所川原市の妊婦さん、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)

日時…11月22日(木) 10時～12時

場所…保健センター五所川原

内容…講話 及び 情報提供

テーマ 「友達になろう」

「市の母子制度を知ろう」

「子どもの事故予防について」

講師…健康推進課保健師等

※子育てサポーターやファミリーサポートセンターの紹介もあります。

申込方法…11月16日(金)までに電話申込み

※託児が必要な方は申込み時にお知らせください。

## マタニティマークをとおした

### 「妊産婦にやさしい環境づくり」の推進

厚生労働省では、マタニティマークを発表しました。

交通機関での座席のゆずりあい、受動喫煙防止等、みんなで「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進していきましょう。



文藝部がわら

〔川柳岩木吟社〕

題字 斎藤清泉

頂いた命だ背伸びせず生きる

坂本ふじや

楽園のシナリオ妻と共に練る

高橋 峰

豆を煮るとろ火を老母は知っている

小野順坊

ご近所の不仲どちらにも聞いておく

櫛引淡平

本当の味方飯場の酒二合

蝦名秀丸

ナンパしてめとった妻に仕切られる

伊香広翁

偽善者の心にシャボン玉がいる

小野左千郎

プライドが捨て身の戦法許さない

佐藤たまき

それなりの幸せでいい金婚譜

對馬一閃

人許す夕陽こんなに美しい

加藤彩人



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2363・2366)  
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	富士見コミュニティセンター	10月24日(水)	10:30~12:00
	コミュニティセンター三好	10月29日(月)	11:00~12:30
	コミュニティセンター中川	10月30日(火)	10:30~12:00
	北新集会所	10月31日(水)	12:30~13:30

## 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	11月6日(火)	生き活きセンター	平成19年6月生まれ 全地区
1歳6か月児健診	11月27日(火)	生き活きセンター	平成18年5月生まれ 全地区
3歳児健診	11月15日(木)	生き活きセンター	平成16年5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。いずれの開催日、会  
場の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
11月7日(水)・21日(水) 10:00~12:00 13:00~15:00 ※21日午後は予約が必要 ※子育てサロン同時開催	生き活き 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
11月29日(水) 10:00~12:00 ※子育てサロン同時開催	保健センター 金木	・子育て等に関する 勉強会、情報交換
11月28日(水) 10:00~12:00	保健センター 市浦	

## 献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
11月1日(水)	9:30~15:30	五所川原第一高等学校

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

# あなたも作ってみませんか



テーマ 元気で長生きするための料理 ②

## 変わり団子汁



1人分 103kcal 塩分 1.6g

■材料(4人分)

もち粉(白玉粉でも可) 80g  
かぼちゃ…………… 50g  
またけ…………… 40g  
なると…………… 8枚  
スリム葱…………… 2本

だし汁(昆布)2カップ  
醤油…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1/3  
水(あれば)… 4カット

■作り方■

- ① かぼちゃは蒸して皮を取り、つぶして8個の  
団子を作る。
- ② もち粉は水を加えて耳たぶくらいの硬さに  
まとめる。8等分にして①を包み、熱湯で浮  
いてくるまで茹でて、壊れない様にすくって  
水にはなす。
- ③ Aを煮立ててまたけを加え、火を止めて冷  
やしておく。
- ④ お椀に氷を入れて汁を張り、団子を入れてな  
ると、小口切りにした葱を散らす。

\*かぼちゃ入りの団子を浮かべたボリュームのある  
汁物です。団子の食感と、かぼちゃのほのかな  
甘味が楽しめます。もち粉が入手にくい場  
合は、白玉粉で代用します。作り方には「氷を  
入れて…」とありますが、夏は冷たく、冬は温  
かくしていただくと良いでしょう。

## 救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	住所	電話
10月21日	日	木村内科医院	松島町2-89-4	35-2815
10月28日	日	江渡内科医院	旭町7	34-3000
11月3日	土	中村整形外科医院	一ツ谷508-12	34-0123
11月4日	日	白戸胃腸科外科医院	栄町64-1	34-6211

※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(救急病院紹介電話34-4999)でも紹介します。