

みんなはやくげんきになってね!

金木幼稚園
子ども赤十字
による
患者様激励
コンサート
11月21日13時
うたと鼓笛演奏
みんな来て!

歓迎 金木幼稚園



広報
ごしやわら

目次

秋の叙勲・褒章..... 2
お知らせ..... 3~7
ヘルス・インフォメーション..... 8

人口・世帯数

人口/62,938人(-69)
男 /29,507人(-29)
女 /33,431人(-40)
世帯数/24,517世帯(-7)

10月31日現在(前月比)

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>

2007

121

No.64

秋の叙勲・褒章

本年の秋の叙勲・褒章が発表され、当市から瑞宝双光章に釜范裕氏、瑞宝単光章に一戸慶喜氏、藍綬褒章に新谷良昭氏がそれぞれ受章されました。(今回同時に受章された濱田春士氏、大野欽也氏、木村愛子氏は広報11月15日号に掲載しています)

瑞宝双光章



釜范 裕氏
かま やち ゆたか
教育功勞
(元公立小学校長)

瑞宝単光章



一户 慶喜氏
いちのへ けいき
消防功勞
(元五所川原市消防団副団長)

藍綬褒章



新谷 良昭氏
あらや よし あき
消防功勞
(五所川原市消防団
五所川原地区副団長)

地方自治法施行60周年記念 総務大臣表彰

当市から一団体、一個人が受章されました。

五所川原立佞武多運営委員会

(寺田春一大会長)

約九十年ぶりに立佞武多の運行を復活させ、その後も五所川原立佞武多の発展に大きく寄与された。



櫛引 八千代氏

(金木町朝日山)

明るい選挙推進協議会委員並びに同会長として二十数年にわたり尽力された。



ふるさと五所川原を応援 お・五所川原会 設立15周年を祝う

当市出身者及び市にゆかりのある東京近郊在住者でつくる「わ・五所川原会」(山田春雄会長)の総会が十一月十七日、東京の憲政記念館で行われました。参加した会員は、五所川原市の近況に耳を傾け、懐かしいふるさとの話題に花を咲かせていました。



おらほの

田舎スイーツ コンテスト

十一月十一日、田舎らしさを生かした「おやつ」を競う第一回おらほの田舎スイーツコンテストの最終審査が楠美家住宅で行われ、県内各地から出品された全百六十七作品のうち三十作品を試食。審査の結果、当市の佐藤るり子さんがグランプリに輝きました。

グランプリ かぼちゃ 南瓜羊羹



学校から帰って一番のおやつは母の手作りのお菓子。その母の味を再現しました。

佐藤るり子さん

準グランプリ

こくまいこい 黒米粉入りしとぎ餅



思い出深いしとぎ餅に黒米(もち玄米粉)を使用。あんも黒、白、南瓜と三色楽しめます。



奈良明美さん

12月上お知らせ

今月の相談日

◎行政相談

市民課 内線2317

●12月13日(木) 10時～12時

12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

金木総合支所 内線3104

●12月19日(水) 10時～15時

◎特設人権相談

●12月5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

人権擁護委員

◎人権相談

市浦総合支所 内線4012

●12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

◎法務局人権相談

TEL(34)2330

●月～金曜日(29日～31日及び祝

祭日を除く) 9時～16時

青森地方法務局五所川原支局

2階 人権相談室

◇相談員：人権擁護委員

◎こころの相談

五所川原保健所 健康増進課

TEL(34)2108 FAX(34)7516

不眠、憂うつ、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。

●12月14日(金) 13時～14時

五所川原保健所 第一相談室

五所川原税務署から

のお知らせ

TEL(34)3136

電話のシステムが

変わりました

11月1日から電話システムが、自動音声応答に変更となりました。アナウンスにしたがって

◆税金に関する相談や問い合わせは「1」を押してください↓「電

話相談センター」へご案内

◆当税務署にご用の方は「2」を押してください。

また、「電話相談センター」では、

国税に関する一般的な質問・相談

について、仙台国税局税務相談室

職員が電話でお答えします。

なお、面接相談をご希望の方は、

あらかじめ所轄税務署の担当部門

に相談の日時を予約して関係書類

を持参のうえ、ご相談ください。

農業所得簡易計算(農業所得標準)で確定申告されている皆様へ

個人課税第二部門 内線113

平成19年分の所得税確定申告から農業所得簡易計算(農業所得標準)が廃止されます。(農産物の家事消費等の目安となる金額についても廃止されます)

今後は、すべて収支計算による申告が必要となります。

平成19年度分の所得税確定申告からスムーズに収支計算ができるよう説明会を開催します。

●説明会 12月13日(木) 10時～

中央公民館

※詳細などお問い合わせは個人課税第二部門まで(電話でのお問い合わせの際は、音声案内で2番を選択してください)

国保年金課からの

お知らせ

高齢者医療制度が

見直されます

国民健康保険係 内線2334

老人保健係 内線2337

高齢者医療制度について、次のとおり実施される予定となります。たのでお知らせします。

◎70～74歳の方の

窓口負担

平成20年4月から21年3月までの1年間、窓口負担が1割に据え置かれます。

※既に3割負担をいただいている方、後期高齢者医療制度の対象となる一定の障害認定を受けた方は除きます。

※昨年の制度改革で70～74歳の方の窓口負担が平成20年4月から2割に見直されることになっていましたものを据え置くものです。

◎後期高齢者医療制度における75歳以上の被扶養者の保険料

平成20年4月から9月までの6カ月間は無料となり、10月から21年3月までの6カ月間は、頭割保険料額(被保険者均等割)が9割軽減された額となります。

〈対象〉

75歳以上の方(65～74歳で一定の障害認定を受けた方を含む)で後期高齢者医療の被保険者になる日の前日(平成20年3月31日または75歳の誕生日の前日)において被用者保険の被扶養者となっている方

国民年金保険料を

納めないとならないのか?

どうなるの?

国民年金係

内線2331～2333

国民年金の保険料に納め忘れがあると、将来受ける年金額が減額されたり老齢基礎年金を受けられない場合があります。また万が一のケガや病気による障害基礎年金、妻と子を残して夫が亡くなった時の遺族基礎年金を受けられない場合もあります。

これらの年金を受けるためには毎月の保険料を納めていることが前提です。納付には納め忘れのない便利でお得な口座振替や前納制度もあります。

豊かな老後のため、そして万が一の時のためにも毎月の保険料は忘れずに納めましょう。

もし経済的な理由などで納付困難な方には免除制度、30歳未満の方には若年者納付猶予制度、学生の方には学生納付特例制度もありますのでご利用ください。

※前年の所得審査があります。

詳しくは、国民年金担当窓口または弘前社会保険事務所TEL0172(27)1338までお問い合わせください。

平成20年 新年名刺交換会

総務課 内線2112

●20年1月1日(火) 11時

ホテルサンルート五所川原

◆会費：3000円(申し込みと同時に納入をお願いします)

◆申込締切：12月20日(木)

◆申込先：市総務課、金木総合支所庶務係、市浦総合支所庶務係、五所川原商工会議所(35)2121

◆主催：五所川原市、五所川原商工会議所、ごしよがわ市農業協同組合

土曜日外来休診のお知らせ
西北中央病院
公立金木病院

土曜日外来休診のお知らせ

西北中央病院 内(35)3111
公立金木病院 内(53)3111

西北中央病院と公立金木病院では、これまで実施してきました土曜日の外来診療を次のとおり休診することになりました。大変ご不便をお掛けすることになりますが、ご理解、ご協力をお願いします。

なお、急患の場合は、救急外来で24時間受診できる体制をとっており、また、そちらをご利用ください。

●外来における土曜日休診
20年1月5日(土)から実施

成人式のお知らせ

教育委員会 生涯学習課 内線3322



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。学校や仕事の都合で市外に居住している市出身者の方は、12月3日(月)から電話で受け付けます。(申込締切 12月25日(火))

●開催日 20年1月13日(日)14時～受付13時～13時50分(時間厳守)
オルテンシア 大ホール

◆対象者：昭和62年4月2日～昭和63年4月1日に生まれた方
※当日は市浦、金木地区から送迎バスを運行します。

・市浦総合支所 12時
・金木総合支所 12時30分

「国有林モニター」募集

東北森林管理局国有林モニター係
TEL 018(836)2274
FAX 018(836)2031
<http://www.tohokukokuyur.in.go.jp/>

国有林の管理・経営に皆さんの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

◆募集人員：48人
◆募集期間：12月3日(月)～28日(金)
◆任期：平成20年4月～21年3月
◆内容：アンケートへの回答
国有林モニター会議への出席
※応募資格・方法等詳細は係までお問い合わせください。

自衛官・自衛隊生徒を募集しています!!
自衛隊五所川原地域事務所
TEL(34)2305

任期制自衛官【男子】
◆応募資格：18歳以上27歳未満
◆入隊予定
20年3月下旬～4月上旬

◆受付締切：20年2月20日(金)
◆試験日 第1回：12月9日(日)
第2回：20年2月17日(日)
第3回：20年3月2日(日)

◆試験場所：青森駐屯地
(青森市浪館字近野)

自衛隊生徒【男子】

◆応募資格：15歳以上17歳未満
◆入隊予定：20年4月上旬

◆受付締切：20年1月8日(火)
◆試験日：20年1月12日(土)

◆試験場所：サンライフ弘前
(弘前市豊田一丁目)
※詳細は自衛隊五所川原地域事務所(栄町34-6)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
農林水産課 内線2515

●12月12日(水) 12時～12時45分
市役所2階ロビー
◆主な販売品：梅漬け、豆腐、みそ、漬け物など手作りの加工品やそば粉など

12月3日～9日は「障害者週間」です
家庭福祉課 内線2432

「障害者週間」って……
「障害者基本法」により、国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者の方が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるため、12月3日から9日までの一週間が障害

者週間と規定されています。障害者の方が差別されることなく、あらゆる活動に参加できる社会の実現に、市民一人ひとりのご理解をお願いします。

家庭ごみ収集カレンダー訂正のお知らせ
環境対策課 内線2344

平成19年度版「家庭ごみ収集カレンダー」の一部に間違いがありました。

12月31日は年末によりごみを収集できないため、配布されたカレンダーの12月31日が収集日となっている地区は「休み」に訂正してください。(訂正済みカレンダーが配布されている場合あり)

また12月31日の休みに伴い、Gコース(家庭ごみ収集カレンダー)右上の英字記号を「確認ください」は「燃やせないごみ」が4週間排出できなくなるため、1月8日の「燃やせるごみ」の日を「燃やせないごみ」の日に変更いたします。カレンダーに記入し間違いないようにお願いするとともに、お詫びして訂正いたします。

※12月31日は収集しません。
Gコースのみ、1月8日は「燃やせないごみ」の日となります。

五所川原市役所 ☎ 35-2111 平成19年12月1日

凧づくり教室 津軽凧を作ってみませんか

生涯学習課
内線3322

津軽凧の墨描き、彩色、凧絵張り。凧揚げも体験。

◇日時…12月24日(月)～25日(火)

9時～15時30分 働く婦人の家

〔1日目〕基本コース…1日コース(西の内1枚判)、

2日コース(西の内2枚判)初日

特別コース…2日コース(西の内4枚判)初日

〔2日目〕2日コース残りとも凧揚げ

◇講師…五所川原津軽凧連合会 一戸氏、外崎氏

◇対象…小学生～一般(親子での参加も歓迎)

◇材料費…西の内1枚判(1,000円)、西の内2枚判(1,500円)、西の内4枚判(2,500円)

※題材は「大黒天とねずみ」。当日、希望者に糸・糸巻き、シッポを斡旋します。

◇申込締切…12月13日(木) 定員60名

募集しています！

五所川原市教育委員会

自薦他薦は問いません。以下の要件に該当すると思われる方(団体)について推薦をお願いします。

平成19年度 市スポーツ賞該当者

スポーツ健康課 内線3316

◇応募する褒賞

- (1)スポーツ功労賞
- (2)スポーツ指導者賞
- (3)スポーツ特別優秀選手賞(スポーツ特別優秀賞)
- (4)スポーツ優秀選手賞(スポーツ優秀賞)
- (5)スポーツ奨励賞

◇対象者

市民、本市出身者及び本市に所在する団体

◇対象となる大会等…平成19年1月1日から同年12月31日までの間に開催された県大会以上の大会で優勝等をおさめた個人及び団体(詳細はスポーツ健康課へお問い合わせください)。

◇推薦方法…スポーツ健康課にある所定の推薦用紙に必要事項を記入のうえ、大会要項及び表彰状のコピーを添付し、お申し込みください。

◇応募締切…平成20年1月18日(金) 必着

平成19年度 市文化賞該当者

生涯学習課 内線3324

◇表彰の種類

文化功労賞…多年にわたり当市に多大な文化の発展、向上に功績のあった個人

文化奨励賞…平成19年1月1日から同年12月31日までに開催された県大会で最高賞、東北大会もしくは全国大会で優秀な成績をおさめた個人及び団体

◇募集分野

文学、美術、音楽、演劇、映画、舞踏、茶道、生花、書道、写真、作文、短歌、俳句、合唱、その他

◇推薦方法…生涯学習課にある所定の推薦用紙に必要事項を記入のうえ、大会要項及び表彰状のコピーを添付し、お申し込みください。

◇応募締切…平成20年1月18日(金) 必着

身体障害者等に係る自動車税・自動車取得税の改正

身体障害者等に係る自動車税・自動車取得税の減免措置が改正され、平成20年4月1日から実施されます。改正の内容については次のとおりです。

改正の内容

区 分	現 行	改 正 後
(1)減免額の上限(※) 自動車税	上限なし (全額減免)	上限：4万5千円 平成20年度分から適用 ①4万5千円以下の方→全額減免(現行と同じ) ②4万5千円超の方→4万5千円を超える額を負担
自動車取得税	上限なし (全額減免)	上限：課税標準額250万円を上限 平成20年4月1日以後の取得から適用 ①250万円以下の方→全額減免(現行と同じ) ②250万円超の方→250万円を超える額に5%の税率を乗じた額を負担 ・障害者用の特別の仕様による装置の取付費用は、現行同様、別途減免。
(2)継続申請手続	毎年必要	原則不要 所有者、減免事由の変更があった場合(自動車を替えた場合、住所が変わった場合、自動車の使用状況が変わった場合など)は、申請が必要です。

※障害者用の特別の仕様による装置を取り付けた自動車で、専ら障害者の利用に供するもの(入浴専用車など)については、自動車税・自動車取得税が現行同様、全額減免。

詳しくは、県税・市町村税インフォメーション(<http://www.pref.aomori.lg.jp/zeimu/>)をご覧ください。
になるか、西北地域県民局県税部 納税課(TEL34-2111 内線210)へお問い合わせください。

小型船舶操縦者法 無料説明会

マリンライセンス教育センター(山形県酒田市)

TEL0234-35-1730

運航の安全を推進するため、小型船舶操縦者法の遵守事項違反に対する行政処分の基準や罰則規定などについて知識を深めていただく説明会(無料)です。

◆期日・会場…12月16日(日) 13時～ 中央公民館

◆内容(説明概要)…参加無料

1. 酒飲み操縦の違反罰則強化
2. 救命胴衣着用義務違反の点数と行政処分
3. 有効期限切れの免許で操縦した場合の罰則
4. 定員オーバー乗船させたときの罰則
5. 免許取得、二通りの方法
 - ①国家試験免除コースによる確実なライセンス取得方法
 - ②国家試験受験コースによる短時間での取得方法

◆申込方法…12月14日(金)までに電話で申込み。

海外宝くじには要注意!

【事例】

「郵便為替で3千円を送れば、2億8千万円当選する権利を与えられる!」と書かれた海外宝くじのダイレクトメールが届いた。何回か送金しているが、全く当選しない。最近では、様々な海外宝くじのダイレクトメールが頻繁に届くようになり困っている。

【ポイント】

海外宝くじの現物が消費者の手元に送られてくるわけではないので、業者が本当に海外宝くじを購入しているのか不明です。また、当選したとしても、賞金が支払われる保証はなく、損害を回復する手段もありません。

【対策】

日本国内で海外の宝くじを買うことは、刑法上禁止されていますので、ダイレクトメールの甘い言葉に惑わされず、手を出さないことが大切です。



消費者被害で困ったら……

青森県消費生活センター TEL017-722-3343

弘前相談室 TEL0172-36-4500

青森県環境生活部県民生活文化課

TEL017-734-9206/9209 TEL017-734-8046

五所川原市商工観光課

TEL35-2111 内線2553 FAX39-1093

県営住宅・特定公共賃貸住宅 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 TEL38-3181

◆募集住戸(③は特定公共賃貸住宅)

- ① 広田団地 鉄筋コンクリート 3K…1戸
- ② 広田団地 鉄筋コンクリート 3LDK…1戸
- ③ 新宮団地 木造 3LDK…1戸

※申込者及び同居予定者数の合計は②が3人以上、③が2人以上。

◆募集期間…①と②は12月3日(月)～10日(月)、ただし土・日・祝日を除く、③は常時募集

◆家賃(入居基準があり所得金額に応じて決定)

- ① 10,800～23,800円程度
- ② 12,600～27,800円程度
- ③ 58,000円

※駐車場は1住戸に1台。駐車料金は家賃とは別徴収。駐車場の除雪は入居者で行っていただきます。

平成20年 合同除厄祈願祭 (金木地区)参加者募集

平成20年五所川原市金木町合同除厄祈願祭を開催しますので、皆さんお誘い合わせのうえ多数ご参加くださるようご案内いたします。

◆対象者

男性 昭和42年4月2日～43年4月1日生まれ

女性 昭和51年4月2日～52年4月1日生まれ

◆日時…20年1月3日(休) 受付10:30

神事11:00 記念写真11:30 祝宴12:00

◆会場…金木町駅通り 寿し食事処 つかさ

◆会費…10,000円

◆申込締切…12月7日(金)

◆申込方法…会費を下記銀行へ振込みしてください。
振込みをもって参加といたします。

◆振込先

青森銀行金木支店 普通預金 口座番号 1047269

みちのく銀行金木支店 普通預金

口座番号 2600727

〔名義〕五所川原市金木町合同除厄祈願祭実行委員会
事務局会計 加賀谷 尚

※両銀行とも名義人は同じです。金木支店備え付けのATM以外からの振込みは手数料がかかります。

◆申し込み・問い合わせ先

〔発起人代表〕白川 公視 TEL52-3063

〔発起人〕佐藤 嘉修 TEL53-2606

吉崎 孝栄 TEL52-4777

石岡 桃子(旧姓工藤)TEL090-7322-4147

三上妃都美(旧姓木田)TEL090-4311-9799

荒関 真希(旧姓中村)TEL090-2273-4597

松橋 幸子(旧姓阿部)TEL090-4676-8387

※厄払いのみ(神事及び記念写真、会費5,000円)の参加も受付めますので、お気軽にご相談ください。

公民館からのご案内

中央公民館 ☎35-6056

★家族で映画を楽しむ会 ～12月

・12月22日(土) 10時～11時30分

2階 視聴覚室 (入場無料)

宮沢賢治の「アニメ特集」などを上映

金木公民館 ☎53-3581

★「太宰を語る(月例会)」

◇12月19日(水) 18時30分～ 金木公民館(椅子席)

(1)小野正文氏の太宰治論

・「太宰治をどう読むか」

・小野正文氏が推奨する ～長部氏の『津軽』論～

(2)小野正文氏の著作展開催

(3)「小野正文氏を偲ぶ会」報告

冬の交通安全県民運動

12月11日(火)～20日(木)の10日間

【運動の重点】

- 1 飲酒運転の根絶
- 2 高齢者の交通事故防止
- 3 夕暮れ時・夜間の交通事故防止
- 4 冬道の安全運転の推進

交通死亡事故多発非常事態宣言中(12月31日まで)

五所川原市交通安全対策協議会・五所川原警察署

オルテンシア 12月の催物案内

ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

	日曜日	催物	開演	入場料等
大ホール	2日	第41回 歳末助け合い芸能祭	10:00	前売 500円 当日 700円
	8土	津軽野保育園 「クリスマス発表会」	9:15	無料
	9日	年忘れ うたとおどりの 福祉チャリティー	12:30	当日 900円
	16日	第一・第二さつき保育園 「クリスマスおたのしみ会」	9:30	無料
	22土	第14回 五所川原青少年少女合唱団 定期演奏会	18:30	無料
小ホール	1土	広田保育園 「メロディーカーニバル2007」	9:30	無料
	8土	さかえ保育園 「クリスマス子ども会」	9:20	無料
		地区連合PTA研修会	14:00	関係者
	9日	さくら保育園 お遊戯会	9:30	無料
	15土	新宮団地保育園 「クリスマス発表会」	9:30	無料
	22土	工藤ピアノ教室発表会	14:30	無料
	23日	クリスマスコンサート	14:00	無料
	24月祝	開米ピアノ教室発表会	13:30	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。



しーうらんど海遊館 冬季営業時間に関するお知らせ

12月1日から来年3月31日までの間、日曜・祝日の営業時間に変更となります。なお、平日・土曜の営業時間は変わりませんので、お間違えのないようお願いいたします。

開館 11:00 閉館 20:30

お問い合わせ しーうらんど海遊館 TEL 27-7373

E-mail shiura@wellnessdevelopment.co.jp

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

図書館からのお知らせ

	開館時間	12月の休館日
五所川原市立図書館 ☎34-4334	9時30分～18時 (土・日は17時まで)	毎週月曜日 20日(木)、23日(日)
伊藤忠吉記念図書館 ☎53-3049	9時30分～17時	28日(金)～ 1月4日(金)
市浦分館 ☎62-2111	9時30分～17時	毎週土・日曜日 20日(木)、24日(月) 28日(金)～1月6日(日)

◇今月のおはなし会 テーマ「ねずみ」

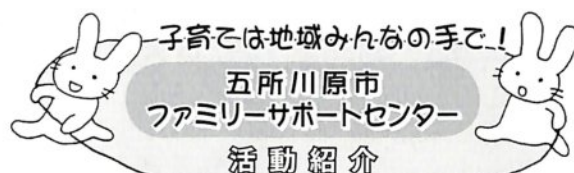
市立図書館 12月15日(土) 13時30分～14時30分

※その他、展示や図書案内などホームページでもご確認ください。

http://www.goshogawara-lib.com

携帯用ホームページはこちら→

E-mail tosyokan@goshogawara.net.pref.aomori.jp



いっぱいあそぼうね!!



提供会員の佐藤真理さんと
伊藤龍功(りゅうく)くん2歳

この日、お母さんと一緒に提供会員さんと事前打ち合わせを行なった龍功くん。始めは不安な表情でしたが、大好きな絵本を佐藤さんに読んでもらい楽しい雰囲気の中、保育活動を終える事が出来ました。ファミサポでは「子育てのお手伝いをしたい」という方の会員登録をお待ちしています!

随時会員登録 TEL・FAX 35-8953



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	森の家	12月6日(木)	10:00~12:00
	福岡公民館	12月6日(木)	13:00~14:30
	高野文化センター	12月6日(木)	10:00~12:00
	石田坂公民館	12月7日(金)	10:30~12:00
	若山公民館	12月7日(金)	13:00~14:30
	保健センター五所川原	12月12日(水)	10:00~12:00
金木	保健センター金木	12月14日(金)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	12月14日(金)	10:00~12:00

みんなの健康教室

◇日時…12月28日(金) 13時より

◇場所…働く婦人の家 3階ホール

◇テーマ…「白内障手術」

◇講師…三上 規 先生(三上眼科医院)

◇主催…北五医師会 五所川原市民保健協議会

麻しん(はしか)に注意しましょう

県内の小中学校で麻しんの患者が発生しており、学級閉鎖する学校が出始めました。

麻しんは1週間以上の高熱が続き、約30%が肺炎、脳炎などの合併症を起こすと言われ、死亡につながる例もあります。

38度前後の発熱、発疹等の症状がある場合には、外出を避け、すみやかに医療機関で受診しましょう。

麻しんワクチン未接種で麻しんに未罹患の方は、予防接種を受けましょう。

小児は1歳児と年長児(小学校入学前1年間)は麻しん風しん混合ワクチンを接種しましょう。

中学生と高校生は小児期のワクチン接種で得られた抗体が減少する頃ですので、もう一度ワクチン接種を行っても問題はありません。大人も同様です。

麻しんにかかった方はワクチン接種はいりません。



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 よい食生活を進めるためのメニュー

玉ねぎとさけるチーズのサラダ



1人分 77cal 塩分 0.7g

■材料(4人分)

さけるチーズ… 1本(30g)	砂糖……………小さじ2
きゅうり…………… 1本	塩…………… 小さじ1/6
玉ねぎ…………… 中1個	酢…………… 大さじ2
大葉…………… 6枚	しょうゆ…………… 小さじ1
ミニトマト…………… 4個	ごま油…………… 小さじ2

■作り方■

- ① さけるチーズは半分に切り、細かくさく。きゅうりは板ずりをして塩を洗い流し、輪切りにする。玉ねぎは薄切りにして5分程水にさらし、水気をきる。大葉はせん切りにして水にさらし、水気を絞る。トマトは4等分にする。
- ② ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、冷やしておく。
- ③ 別のボウルにトマト以外の①を入れてよく混ぜ、器に盛ってトマトを飾る。
- ④ 食べる直前に、②のドレッシングをかける。

このサラダは、さけるチーズやきゅうり、玉ねぎとそれぞれ異なる歯触りが楽しめます。玉ねぎや大葉の強い風味が苦手な方は、水にさらす時間を長くしたり、塩揉みすると良いでしょう。

また、ドレッシングを自分流にアレンジしたりして、新しい味を作り出す事に挑戦してみてもいいかもしれません。

献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
1月3日(木)	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

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
12月2日	日	富田胃腸科内科医院	みどり町4-128	34-3211
12月9日	日	桂整形外科医院	弥生町16-7	34-3737
12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

※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。