

平成19年度(第10回)赤ちゃん誕生記念品贈呈式
平成19年3月17日(日)



子は地域の宝

赤ちゃんの誕生を祝い
 健やかな成長を願う
 ~誕生記念品を贈呈~

七和地域住民協議会



広報

ごしおがわら

2008

4 1

No. 72

目次

市議会(第1回定例会).....	2
赤ちゃん誕生記念品贈呈式.....	3
表彰・三好婦人防火クラブ.....	4
住宅用火災警報器の設置.....	5
お知らせ.....	6~13
ヘルス・インフォメーション.....	14

人口・世帯数

人口/62,781人	(-56)
男 /29,404人	(-34)
女 /33,377人	(-22)
世帯数/24,516世帯	(-11)
2月29日現在(前月比)	

平成20年 五所川原市議会 第1回定例会

平成20年五所川原市議会第1回定例会が2月28日から3月13日までの15日間開会され、平成19年度一般会計補正予算案及び特別会計補正予算案、平成20年度一般会計予算案及び企業会計予算案、後期高齢者医療制度開始に伴う条例案をはじめとした条例案、副市長の選任、専決処分等の報告事件等を審議、議決しました。

今回の議会では、7人の議員が一般質問に立ち、行財政改革への取り組みや産業振興・雇用対策、市民の健康

並びに少子化対策、西北中央病院の今後と医師確保について等、市民生活に密着した問題について活発な議論が交わされました。

また、質問に関連し2010年度を目標に人員削減となっても住民サービスの維持向上に努めるため、課の統廃合など機構改革を実施すること。妊婦健診の公費負担回数を増やすこと。市税の滞納繰越金対策として専従職員を配置し、収納強化に取り組むことなどの方針も示されました。

平成20年 五所川原市議会 第1回定例会 議決結果表

議案番号	提案月日	件名	議決月日	審議結果
議案第1号	20.2.28	専決処分の承認を求めることについて（平成19年度五所川原市一般会計補正予算）	20.3.13	承認
議案第2号	20.2.28	専決処分の承認を求めることについて（市が行う土地改良事業の施行について）	20.3.13	承認
議案第3号	20.2.28	平成19年度五所川原市一般会計補正予算	20.3.13	原案可決
議案第4号	20.2.28	平成19年度五所川原市国民健康保険事業勘定特別会計補正予算	20.3.13	原案可決
議案第5号	20.2.28	平成19年度五所川原市国民健康保険医科診療施設勘定特別会計補正予算	20.3.13	原案可決
議案第6号	20.2.28	平成19年度五所川原市国民健康保険歯科診療施設勘定特別会計補正予算	20.3.13	原案可決
議案第7号	20.2.28	平成19年度五所川原市介護保険特別会計補正予算	20.3.13	原案可決
議案第8号	20.2.28	平成19年度五所川原市病院事業会計補正予算	20.3.13	原案可決
議案第9号	20.2.28	平成20年度五所川原市一般会計予算	20.3.13	原案可決
議案第10号	20.2.28	平成20年度五所川原市国民健康保険事業勘定特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第11号	20.2.28	平成20年度五所川原市国民健康保険医科診療施設勘定特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第12号	20.2.28	平成20年度五所川原市国民健康保険歯科診療施設勘定特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第13号	20.2.28	平成20年度五所川原市老人保健特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第14号	20.2.28	平成20年度五所川原市後期高齢者医療特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第15号	20.2.28	平成20年度五所川原市介護保険特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第16号	20.2.28	平成20年度五所川原市立高等看護学院特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第17号	20.2.28	平成20年度五所川原市下水道事業特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第18号	20.2.28	平成20年度五所川原市特定環境保全公共下水道事業特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第19号	20.2.28	平成20年度五所川原市農業集落排水事業特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第20号	20.2.28	平成20年度五所川原市漁業集落排水事業特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第21号	20.2.28	平成20年度五所川原市公共用地先行取得事業特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第22号	20.2.28	平成20年度五所川原市相内財産区特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第23号	20.2.28	平成20年度五所川原市脇元財産区特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第24号	20.2.28	平成20年度五所川原市十三財産区特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第25号	20.2.28	平成20年度五所川原市嘉瀬財産区特別会計予算	20.3.13	原案可決
議案第26号	20.2.28	平成20年度五所川原市病院事業会計予算	20.3.13	原案可決
議案第27号	20.2.28	平成20年度五所川原市水道事業会計予算	20.3.13	原案可決
議案第28号	20.2.28	平成20年度五所川原市工業用水道事業会計予算	20.3.13	原案可決
議案第29号	20.2.28	五所川原市後期高齢者医療に関する条例案	20.3.13	原案可決
議案第30号	20.2.28	五所川原市ふるさと交流圏民センター設置条例案	20.3.13	原案可決
議案第31号	20.2.28	五所川原市附属機関に関する条例の一部を改正する条例案	20.3.13	原案可決
議案第32号	20.2.28	五所川原市職員の育児休業等に関する条例の一部を改正する条例案	20.3.13	原案可決
議案第33号	20.2.28	五所川原市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例案	20.3.13	原案可決
議案第34号	20.2.28	五所川原市職員の特殊勤務手当に関する条例の一部を改正する条例案	20.3.13	原案可決
議案第35号	20.2.28	五所川原市職員等の旅費に関する条例の一部を改正する条例案	20.3.13	原案可決
議案第36号	20.2.28	五所川原市特別会計条例の一部を改正する条例案	20.3.13	原案可決
議案第37号	20.2.28	五所川原市国民健康保険税条例の一部を改正する条例案	20.3.13	原案可決
議案第38号	20.2.28	五所川原市重度心身障害者医療費支給条例の一部を改正する条例案	20.3.13	原案可決
議案第39号	20.2.28	五所川原市国民健康保険条例の一部を改正する条例案	20.3.13	原案可決
議案第40号	20.2.28	五所川原市体育施設設置条例の一部を改正する条例案	20.3.13	原案可決
議案第41号	20.2.28	五所川原市長等の給料月額の特例に関する条例の一部を改正する条例案	20.3.13	原案可決
議案第42号	20.2.28	五所川原市職員の給与の特例に関する条例の一部を改正する条例案	20.3.13	原案可決
議案第43号	20.2.28	五所川原市農業集落排水事業減債基金条例を廃止する条例案	20.3.13	原案可決
議案第44号	20.2.28	五所川原市勤労青少年ホーム設置条例を廃止する条例案	20.3.6	撤回承認
議案第45号	20.2.28	五所川原市の特定の事務を取り扱わせる郵便局の指定について	20.3.13	原案可決
議案第46号	20.2.28	副市長の選任について	20.2.28	同意
議案第47号	20.2.28	損害賠償額の決定及び和解について	20.2.28	原案可決
発議第1号	20.3.13	五所川原市議会会議規則案	20.3.13	原案可決
発議第2号	20.3.13	五所川原市議会委員会条例案	20.3.13	原案可決

赤ちゃん誕生記念品贈呈式

七和地域住民協議会

七和地域住民協議会(三上行紀会長)では三月十六日、第十回赤ちゃん誕生記念品贈呈式を行いました。同地域で昨年生まれた赤ちゃん十三人を祝いました。同協議会は、未来を担う子ども達の成長を願い、少子化の歯止めにもなればと平成十年から毎年祝い、節目の十回目を迎えました。

式では、三上勝則副会長が「十年で百二十五名の誕生を祝福できました。地域の宝である子ども達を見守っていききたい」とあいさつし、記念品と記念アルバムを贈呈。出席者を代表して三上純也さんが「心身ともに地域に愛される子どもに育てることを誓います」とお礼を述べました。



さんが「心身ともに地域に愛される子どもに育てることを誓います」とお礼を述べました。

おもちゃ等の記念品と手形・足形や写真付きのアルバムが贈られ(下)、代表して謝辞を述べる三上さん(右)



全国の舞台で得意技を決めたい

五所川原商業高等学校女子柔道部

昨年十一月に行われた青森県高等学校新人柔道大会の優勝により、第三十回全国高等学校柔道選手権大会への出場が間に迫った五所川原商業高等学校女子柔道部の選手と監督の下山貴裕教諭が、三月十三日、平山市長を訪れました。



大会は3人制(補欠2人で一チーム5人)の団体戦で、藤田早織さん(2年)、藤田夏季さん(2年)、大船恵里花さん(2年)、相馬菜都美さん(2年)、三上優香さん(1年)が出場。これまで県内の高校女子柔道で強豪と言われ全国大会への出場経験がある同校も、団体戦での全国大会出場は初めてとなります。

市長から「体調に気をつけ、ケガをせず、最後まで頑張ってきてください」と激励を受け、主将の藤田早織さんをはじめ選手の皆さんは「得意技を試合で決められるよう練習をしてきました。一試合でも多く勝って五所川原の名をアピールしたい」と力強く抱負を語りました。

残雪と親しみ健康づくり

第15回スプリングスキーフェスティバル in MANOGAMI

三月十六日、MANOGAMIスキー場において第十五回スプリングスキーフェスティバルが開催され、保護者らが見守る中、今シーズン最後となる大回転競技に参加した選手たちは心地よい汗を流しました。

同スキー場は、青少年の健全育成とウィンタースポーツの振興を図ることを目的に、五所川原スキークラブとMANOGAMI運



シーズン最終戦! 果敢に攻める選手たち

営委員会がボランティアで運営しているもので、アットホームな雰囲気を利用者から好評を得ています。

競技終了後には、地元の松野木学区協議会メンバーによる炊き出しが行われ、豚汁が振る舞われ、温かいもてなしに参加者はなごやかに交流を図っていました。



焼きそば一丁!

いただきま〜す!

長年の積極的な活動に全国表彰

三好地区婦人防火クラブ



三月十二日、三好地区婦人防火クラブの木村久子部長が平山市長を訪れ、自治体消防制度六十周年記念式典における「財団法人日本防火協会会長表彰」での「優良婦人防火クラブ表彰」受章を報告しました。同クラブは全国から選ばれた優良婦人防火クラブ三十九団体の一つとして、青森県から唯一表彰されました。

同クラブは昭和五十七年に結成されて以来、積極的に防火パレードや防火チラシの配布、消火訓練、普通救命講習、炊き出し訓練などに取り組んできたほか、資格取得などクラブ員の知識向上にも努め



寸劇で住宅用火災警報器の設置を呼びかける

てきました。また最近では、住宅用火災警報器の設置義務化について寸劇を制作し、上演することで設置の促進を呼びかけるなど、ユニークな活動を展開しています。

この度の受章に木村部長は、「大変光栄なことです。これからも女性にできること、女性ならではの活動を頑張り続けていきます」と喜びを語っていました。

小型動力ポンプ付積載車 市浦消防署に配備

三月十日、消防車両引渡書交付式が行われ、五所川原地区消防事務組合管理者の平山市長から五所川原地区消防事務組合の土岐精一郎消防長へ「小型動力ポンプ付積載車」一台の引渡書が交付され、市浦消防署に配備されました。

市浦消防署では同種の消防車両がありませんでしたが老朽化していたため代替車両として配備されたもので、吉田誠一署長は「最新型の小型動力ポンプを積んだ車両が配備され感謝します。市民の生命・財産を守るため有効に活用させていただきます」と話していました。



最新型のポンプ(電子制御燃料噴射装置を採用した4ストロークエンジンを搭載)

- ①排気ガスが「クリーン」
- ②燃料消費量が少なく「エコロジー」
- ③低騒音・低振動



プルタブ集めて車椅子 を寄贈

三輪小学校

三月十七日、三輪小学校(荒谷正裕校長)のJRC委員会(齋藤優衣委員長)6年生の七人が、医療法人白生会のグループホーム浅井を訪問し、車椅子一台を寄贈しました。同校では約五年前からアルミ缶のプルタブ集めを始め、校内に設けた回収箱の管理などJRC委員会が中心となって活動。約三百キロが集まったため現金化し、児童へのアンケートの結果、普段から交流のある福祉施設への車椅子寄贈となりました。



齋藤委員長…足が不自由な人にたくさん使ってもらえたらうれしいです

善意の花かご

どうもありがとうございました



◎社会福祉協議会へ

◎津軽三味線滝栄会(大邑滝雄代表) 三万二千三十一円

◎養護老人ホームくるみ園へ

◎飯生きき会(高橋ルミ子会長) 訪問(歌、舞踊)

設置しましたか？ 住宅用火災警報器

平成20年6月1日よりすべての住宅に設置が義務化されます

新築住宅は平成18年6月1日より義務化されています

(※アパート・マンション等で消防法により、自動火災報知設備が基準どおり設置されている住宅の部分は除かれます)

■ 住宅用火災警報器はどうして設置しなければいけないのですか？

全国の火災の傾向を見ると、建物火災による死者の90%が住宅火災によるもので、そのうちの半数以上を高齢者が占めています。今後、高齢化社会の進展とともに、死者数はさらなる増加が懸念されます。

住宅火災による死者を出さないため、平成16年の消防法の改正により五所川原地区消防事務組合火災予防条例も改正され住宅用火災警報器の設置が義務づけられました。

■ 火災警報器はどんなもの？



天井取り付け式



壁取り付け式

住宅用火災警報器等には大きく分けて煙を感知するタイプ(煙式)と熱を感知するタイプ(熱式)の2種類があり、ブザーや音声等でお知らせします。

どちらも、電池式と家庭用電源(100V)のものがあり、電池式のもの、主に10年寿命のものですが、1年から10年までの種類のものがあります。

設置は、電池式のもの、簡単に設置できますが、家庭用電源のもの、工事が必要となる場合があります。

設置後は、引きひもを引くか警報音停止ボタンを押し、定期的に点検してください。

■ 設置の際は次の点に注意してください

〈天井の場合〉

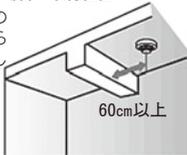
▼通常の壁面からの取付位置

火災警報器の中心を壁から60cm以上離します



▼梁などがある場合の取付位置

火災警報器の中心を梁から60cm以上離します



▼エアコンなどの吹き出し口付近の取付位置

換気扇やエアコンの吹き出し口から1.5m以上離します



〈壁面の場合〉

天井から15~50cm以内に火災警報器の中心がくるように取り付けます



■ 火災警報器はどこに設置するの？

○ 設置が義務づけられる場所



- 1 寝室(煙式)
- 2 階段(寝室が存する階)(煙式)
- 3 その他に7㎡(4畳半)以上の居室が5以上ある階の廊下(煙式)

○ 義務はないが設置した方が良い場所



- 台所(熱式)
- 火気使用場所等(熱式)
- 居間等(煙式)

【注意事項】

- 1 住宅用火災警報器は、防災機器取扱店等でお買い求めできますが、外国製品のイオン化式火災警報器は廃棄等の問題が生ずることがありますのでご注意ください。
 - 2 購入の際は、日本消防検定協会の鑑定マーク(右図)の有無を確認しましょう。
- ※ 法律等の改正に便乗し、不適正な訪問販売等がされていますので十分気をつけましょう。



問い合わせ先 消防本部予防課 TEL 35-2019 内線23・54

4月上旬 お知らせ

今月の相談日

◎行政相談

市民課 内線2317

●4月10日(木) 10時～12時

●4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

金木総合支所 内線3104

●4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

人権擁護委員

◎法務局人権相談

TEL(34)2330

●月～金曜日(祝祭日を除く)

9時～16時

青森地方法務局五所川原支局

◇相談員：人権擁護委員

◎この相談

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。

●4月11日(金) 13時～14時

五所川原保健所 第一相談室

環境対策課からお知らせ

内線 2660・2663

春のクリーン作戦 (泥上げ)

春の清掃運動の一環として側溝から上げた泥の回収を行います。

側溝の泥上げを計画している町内会は、実施日を環境対策課まで連絡ください。

◇泥上げ実施期間

4月7日(月)～5月6日(火)

◇回収：十分乾燥したのち随時

◇注意事項：必ず土のう袋を使用

し(土のう袋以外は回収しません)

◇ごみ集積所付近の邪魔にならない所で乾燥させてください。

※土のう袋は配布していませんので、町内会で準備してください。

泥上げ後に散布する薬剤は町内会長を通して相談してください。

最近、犬の「ふん」の苦情が絶えません。一部飼い主の道徳意識の欠如が、市民の皆さんに多大な迷惑をかけています。また、猫の「ふん・尿」の苦情も寄せられています。ペットの飼い主は、動物の本能や習性を十分に理解し、適切な飼育を心がけてください。

犬のふんに困っています

リサイクル資源(アルミ缶・新聞など)の抜き取り禁止!!

「ごみ集積所」から「アルミ缶」や「新聞」などの「リサイクル資源」が抜き取られているとの苦情が寄せられています。昨年4月より、リサイクル資源を含む一般廃棄物を市が指定する者(委託業者やごみ減量推進員など)以外の者が「ごみ集積所」から運び出すことを禁止しています。

「アルミ缶」や「新聞」などのリサイクル資源は、ごみ収集事業の大切な財源となりますので、絶対に抜き取りはしないでください。

なお、委託している業者の車両には、市が委託していることのお知らせステッカーが貼られているので、それ以外で「リサイクル資源」を収集している車両を見かけた場合は、環境対策課まで連絡をお願いします。

桜の植栽(芦野公園)

芦野公園の桜は現在、「日本桜の名所百選」に選定されていますが近年、樹勢の衰えが著しくなっていました。この度、金木商工会が中心となり、日照不足の原因となり桜の生育に悪影響を与えている杉を伐採していただき、園内は日当たりが良くなり桜の生育に良い環境が整いました。

伐採跡地には、ソメイヨシノや枝垂桜など45本を植栽します。これらの桜は、金木町出身者で構成されている「東京ふるさと金木会」(工藤源次郎会長)から寄贈されます。金木桜まつり開催までに随時植栽を行い、開催期間の5月3日には工藤会長はじめ会員の皆さんによる記念植樹セレモニーが行われます。

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

●4月23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

「楠美家住宅」開館

管理者室 TEL(29)3575

津軽地方を代表する大型民家で五所川原市指定文化財の「楠美家住宅」(狼野長根公園内)が、冬季休館期間を終え、開館します。

●開館 4月1日(火)～11月30日(日) 9時～16時 (入館無料)

ボランティアガイド募集中

楠美家住宅をガイドするボランティアを募集しています。研修会を開催しますので、興味のある方は、お気軽に参加ください。

●研修会 4月12日(土) 10時～

楠美家住宅

「声の広報」のご案内

家庭福祉課 内線2434

市では、視覚障害者の方を対象とした「声の広報」事業を実施しています。毎月2回発行される広報が、しゃがわら朗読し、テープに録音したものを、障害をお持ちの方に郵送するもので、このサービスの利用は無料です。

また、声の広報を朗読して下さるボランティアの方も募集しています。サービスを利用したい方や朗読ボランティアに興味のある方は、家庭福祉課障害福祉係までご連絡ください。

抜き取り禁止!



「ごみ集積所」から「アルミ缶」や「新聞」などの「リサイクル資源」が抜き取られているとの苦情が寄せられています。昨年4月より、リサイクル資源を含む一般廃棄物を市が指定する者(委託業者やごみ減量推進員など)以外の者が「ごみ集積所」から運び出すことを禁止しています。

「アルミ缶」や「新聞」などのリサイクル資源は、ごみ収集事業の大切な財源となりますので、絶対に抜き取りはしないでください。

なお、委託している業者の車両には、市が委託していることのお知らせステッカーが貼られているので、それ以外で「リサイクル資源」を収集している車両を見かけた場合は、環境対策課まで連絡をお願いします。

桜の植栽(芦野公園)

芦野公園の桜は現在、「日本桜の名所百選」に選定されていますが近年、樹勢の衰えが著しくなっていました。この度、金木商工会が中心となり、日照不足の原因となり桜の生育に悪影響を与えている杉を伐採していただき、園内は日当たりが良くなり桜の生育に良い環境が整いました。

伐採跡地には、ソメイヨシノや枝垂桜など45本を植栽します。これらの桜は、金木町出身者で構成されている「東京ふるさと金木会」(工藤源次郎会長)から寄贈されます。金木桜まつり開催までに随時植栽を行い、開催期間の5月3日には工藤会長はじめ会員の皆さんによる記念植樹セレモニーが行われます。

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

●4月23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

「楠美家住宅」開館

管理者室 TEL(29)3575

津軽地方を代表する大型民家で五所川原市指定文化財の「楠美家住宅」(狼野長根公園内)が、冬季休館期間を終え、開館します。

●開館 4月1日(火)～11月30日(日) 9時～16時 (入館無料)

ボランティアガイド募集中

楠美家住宅をガイドするボランティアを募集しています。研修会を開催しますので、興味のある方は、お気軽に参加ください。

●研修会 4月12日(土) 10時～

楠美家住宅

「声の広報」のご案内

家庭福祉課 内線2434

市では、視覚障害者の方を対象とした「声の広報」事業を実施しています。毎月2回発行される広報が、しゃがわら朗読し、テープに録音したものを、障害をお持ちの方に郵送するもので、このサービスの利用は無料です。

また、声の広報を朗読して下さるボランティアの方も募集しています。サービスを利用したい方や朗読ボランティアに興味のある方は、家庭福祉課障害福祉係までご連絡ください。

電話帳の配達・回収

タウンページセンター

TEL 0120(506)3099

NTT東日本では4月中に順次新しい電話帳(5月発行)を各ご家庭・事業所へお届けします。その際、現在お使いの電話帳を配達員へお渡しください。NTTでは地球環境保護として回収した古い電話帳から新しい電話帳をつくるリサイクルを行っています。不在時等で配達員に渡せなかった場合、後日改めて回収に伺いますので、タウンページセンターまでご連絡ください。また、お届けする電話帳の変更や配達冊数の変更につきましてもご連絡ください。

食と農と地域を考える集会 参加者募集

食と農を守る青森の会

TEL・FAX(35)7860 金田

●4月19日(土) 13時～16時

オルテンシア 小ホール

第1部 「基調報告」

地域格差と青森県農業の実態

弘前大学農学生命科学部教授・

神田健策 氏

第2部 「シンポジウム」

◇入場料…資料代として300円

そば打ち体験者募集

川倉ふれあいセンター農産物加工部会

TEL(53)2095 白川

TEL(52)4577 泉谷

川倉地域で収穫された「そば」を使って「手打ちそば」を自分できり、味わってみませんか。親子での参加、大歓迎です。

●毎月第2日曜日開催

初回は4月13日(日) 10時30分～

川倉ふれあいセンター

◇参加料…1人1500円

◇持参するもの…エプロン、三角巾等

◇申込方法…開催日の2日前までに電話で申込みください。



※参加10人以上で申し込みの場合、通常の開催日以外でも年間を通じて「そば打ち体験」を受け付けています。

五所川原ウオークスィミングの会 会員募集

TEL(34)2712 平川

水中での運動は膝や腰への負担が少なく、楽しく全身運動ができます。ストレスや運動不足を感じ方、糖尿病や高脂血症等が気になる方、「きれいにやせたい」とお考えの方、心も体もリフレッシュしてみませんか？

●毎週水曜日 11時～

フィットネスクラブ ウィング

※随時入会できます。会費等、詳細はお問い合わせください。

第5回くれない會文化展 チャリティー展示即売会

事務局 TEL(53)3722 川口

明るい社会を目指すボランティアの集いです。売上金の一部は社会福祉協議会へ寄付されます。

●4月18日(金)～20日(土)

10時～17時 金木公民館

◇愛の作品展…福祉施設等から、さおり織りや木工クラフトなど多数の作品が展示。

◇会員作品展…絵画、写真、織物、花、木工芸、組紐など多種展示。

※期間中は、遠州流によるボランティアの呈茶(1日3回)があります。

技能講習会

(社)西北労働基準協会

TEL(35)6336

ボイラー実技講習会

ボイラー実技講習を修了すると

国家資格「2級ボイラー技士免許」

の受験資格が得られます。

●5月3日(土・祝)～5日(月・祝)

3日間 9時～17時5分

◇受講料…10500円

◇テキスト代…2200円

◇申込締切…4月25日(金)か定員60

名に達し次第締切

※2級ボイラー技士免許の試験は、

高校生が7月29日(火)、一般(高

校生も受験可)が9月21日(日)。

春の火災予防運動

消防本部 TEL(35)4382

県下一斉に春の火災予防運動が始まります。五所川原地区消防本部並びに五所川原消防署、金木消防署及び市浦消防署では、防火PRのため街頭広報パレード等を実施します。

◎統一標語

『火は見てる

あなたが離れる

その時を』

●期間：4月14日(月)～20日(日)

◇主な行事

・4月14日(月) 消防署及び消防団等による防火パレード

五所川原地区

9時30分～11時30分

金木地区 9時～11時30分

市浦地区 18時～19時30分

・4月16日(水) 10時～10時50分

五所川原地区

一日消防官、幼年消防クラブ及び

五所川原地域防災協会による

街頭パレード

住宅防火いのちを守る

7つのポイント

◇3つの習慣

・寝たばこは、絶対やめる。

・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。

・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

◇4つの対策

・逃げ遅れを防ぐために、住宅用

火災警報器を設置する。

・寝具や衣類からの火災を防ぐために、

防火品を使用する。

・火災を小さいうちに消すために、

住宅用消火器等を設置する。

・お年寄りや身体の不自由な人を

守るために、隣近所の協力体制

をつくる。

五所川原市立高等看護学院 職員募集

五所川原市立高等看護学院
TEL(34)2715

職種及び採用予定人員

専任教員2名

◇受験資格：昭和43年4月2日以降に生まれ、次のいずれかに該当する方

- ・保健師、助産師または看護師として一つの業務に3年以上従事した方で、大学において教育に関する科目を履修した方
- ・保健師、助産師または看護師として5年以上業務に従事した方で、専任教員として必要な研修を受けた方

◇採用試験：随時行います
会場：五所川原市立高等看護学院 会議室

方法：作文、面接、書類審査

※「提出書類」等、詳細は高等看護学院まで。



河川愛護モニター募集

青森河川国道事務所河川管理課

TEL 017(734)4590

http://www.thr.mlit.go.jp/aomor/

国土交通省では、河川愛護思想の啓蒙と河川情報等を把握するため河川愛護モニターを募集します。

◇活動内容：河川愛護モニター巡視月誌の提出/月1回。岩木川に関する地域住民からの情報提供や、河川についての異常を発見した場合の通報。年に数回ある河川関係行事等への参加など。

◇活動地区：保安橋(鶴田町)から五所川原大橋区間(岩木川右岸)

◇応募資格(募集人員1名)

①活動区域付近に居住していて、岩木川に接する機会が多く、河川愛護に関心を持ち、日常生活の中で知り得た情報を提供できる方(満20歳以上、男女不問)

②河川愛護行事等に出席できる方
◇報酬：月額4500円程度
◇期間：20年7月1日から1年間

◇申込方法：履歴書及び「川のかかわり」について簡単に記述したものを(任意様式)を郵送ください。5月9日(金)必着。

〒030-0822 青森市中央三丁目20-38 国土交通省青森河川国道事務所河川管理課

水田経営所得安定対策 加入受付中!

水田経営所得安定対策(旧名称)・品目横断的経営安定対策)の手続きが、4月1日から始まりま。受付場所は農政事務所及び各地域課になります。

◇対象農業者

- ・認定農業者(4ha以上)
- ・集落営農組織(20ha以上)
- ・地域水田ビジョンに位置づけられている地域の担い手

◇対象農産物

- ・生産条件不利補正対策(麦・大豆)
- ・収入減少影響緩和対策(米・麦・大豆)

◇加入手続き

平成20年4月1日~6月30日
※固定払(旧略称:緑ゲタ)についても同時に受付します。

【加入・相談窓口】

青森農政事務所 地域第三課
(五所川原庁舎)
TEL(35)2138

【相談窓口】

青森農政事務所 五所川原統計・情報センター
TEL(35)6060

ほかに町村・農協・担い手協議会

大人も子どももルールを守って、きちんと守って

4月10日は「交通事故死者ゼロを目指す日」

いってきまーす!!

子どもと高齢者の交通事故防止

- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 自転車の安全利用の推進
- 飲酒運転の根絶

平成20年4月6日(日)~4月15日(火)

春の全国交通安全運動

「太宰治」生誕100年(平成21年)を記念してプレマラソンを開催

愛と誠の力で津軽ロードを

走れメロス

MARATHON RACE
五所川原



6月22日(日) 朝9時 スタート ※雨天決行

ハーフマラソン (男・女)

会場 / 第一会場(つがる克雪ドーム)
集合場所及び開会式場
開会式 / 8:20~8:40
競技 / 9:00~11:45
コース / つがる克雪ドーム前→立佞武多の館前→新生大橋→松島町→漆川→一野坪・こめ米ロード→毘沙門・長富→嘉瀬→斜陽館前→金木小学校グラウンド~21.0975km
※中間地点を80分以内に通過できない場合、失格になります。
〔参加対象〕 2時間45分以内に完走できる方
一般(18歳以上) 高校生不可
〔参加料〕 3,000円

3kmマラソン (男・女)

会場 / 第二会場/金木小学校グラウンド
集合場所及び開会式場
開会式 / 9:00~9:20
競技 / 9:30~10:30
コース / 金木小学校前→金木病院前→斜陽館前→金木小学校グラウンド~3km
〔参加対象〕 健康であり完走できる方
〔参加料〕 一般(高校生含む) 1,500円
小・中学生 1,000円
※ハーフマラソン、3kmマラソンともに、申込み後の取り消しはできません。また、不参加および天候の悪化による中止など、いかなる場合においても参加料は払戻しいたしません。



ゲストランナー
千葉真子選手

前夜祭

6月21日(土)
17時~18時30分
会場 / 立佞武多の館
会費 / 1人 1,000円

お申込先・お問い合わせ先

走れメロスマラソン対策室(市役所内)
TEL 35-2111 内線2710・2711・2712
FAX 35-6233
インターネット <http://runnet.jp/>(ランナーズRUNTES)よりエントリーもできます

参加申込受付中 5月21日(水)までとなっておりますので 早めに申し込みを!

走れメロスマラソン ボランティア募集

〔募集定員〕 100名(予定) ※先着順
〔主な活動〕 ランナー誘導、給水、沿道整理
荷物預かり、完走賞状渡し等
〔申込方法〕 所定の申込用紙がありますので、走れメロスマラソン対策室(内線2710、2711、2712)まで電話ください。
〔支給品〕 スタッフジャンパー、弁当

大会を支えるあなたの力が必要です

全国からお越しいただく選手をお迎えし、大会を支えるボランティアを募集します。
募集期間 / 4月1日(火)~5月16日(金)

〔申込み時注意事項〕

1. ボランティア保険に加入します。
2. 大会10日前にスタッフ説明会を開催します。
3. スタッフジャンパーはフリーサイズとします。
4. 従事時間は、原則として午前7時~午後1時までとします。(配置場所・係により異なります)

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新宮団地 木造 2LDK…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、①と③が2人以上、②が3人以上。

◆募集期間 ①と②は4月1日(火)～10日(木)ただし土・日曜日は除く、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)

- ①17,700～39,000円程度
- ②13,500～29,600円程度
- ③58,000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。

クリーニングのトラブルについて

【相談内容】

婦人スーツをクリーニングに出したところ、上着に穴が開いた状態で返却された。クリーニング店で修繕してくれたが、仕上げに不満がある。弁償してくれるのか。

【ポイント】

Sマーク登録店(生活衛生営業指導センター登録店)及びLDマーク加盟店(クリーニング生活衛生同業組合加盟店)においては、「クリーニング事故賠償基準」に基づいて適正に対処することとなっています。

【対策】

まず、クリーニング店と話し合い、原因と責任の所在を明確にしましょう。事故がクリーニング店の責任による時は、「クリーニング事故賠償基準」を参考に賠償してもらうこととなります。

しかし、クリーニングした衣類を消費者が受け取って6カ月、または預けてから取りに行かずに1年経過すると、この基準による賠償を受けることができませんので、できるだけ早めに引き取り、仕上がり状態を確認しましょう。

また、トラブルを防ぐためにも、信頼できるクリーニング店を選び、事前にシミや虫食いによる穴などを確認して、預ける時に申し出ることが大切です。

消費者被害で困ったら・・・

青森県消費生活センター TEL 017-722-3343

弘前相談室 TEL 0172-36-4500

青森県環境生活部県民生活文化課

TEL017-734-9206/9209 FAX017-734-8046

五所川原市商工観光課

TEL35-2111 内線2553 FAX39-1093

市民課窓口を時間延長して 開設しています

市民課 内線2312～2317

◆時間延長実施日…毎週月曜日

(当該曜日が休日の場合は翌日)

◆延長時間…17時15分～18時

◆延長時の業務…住民票の写しの交付、住民票記載事項証明等各種証明、印鑑証明書の交付(カード持参のみ)、戸籍(除籍)謄抄本の写しの交付

※婚姻届や死亡届等の戸籍届書の受付は、宿直室で行います。

4月初めに土曜・日曜日 窓口を開設します

例年、3月下旬から4月上旬にかけて、転入・転出の手続き等で市役所窓口が大変混み合います。そこで、各窓口の混雑緩和と待ち時間短縮のため、次のとおり土曜・日曜日に窓口を開設しますのでご利用ください。

◆窓口を拡大して開設する日時

4月5日(土)・6日(日) 8時30分～17時15分

◆開設する課(室)名および当日行う主な業務

(いずれの手続きも本庁のみの窓口です)

業務内容	担当課(室)
◎市民課窓口業務全般 [住民異動届、各種戸籍に関する届出(※届出の内容により、当日処理できない場合もあります)、印鑑登録、各種証明書交付事務等に関する事項。※ただし、住基カードの交付および公的個人認証サービス業務は除く。]	市民課 内線 2312～2317
◎国民健康保険関係 ・転入、転出に係る資格取得・喪失 ・乳幼児医療費給付業務等 ◎老人保健(後期高齢者医療)関係 ・転入、転出に係る資格取得・喪失 ◎国民年金関係 ・転入の際の国民年金加入者および年金受給者の住所変更に関する手続き	国保年金課 内線 2331～2337
◎ごみカレンダーの配布 ◎ごみ分別の説明	環境対策課 内線2660・2663
◎母子手帳の交付に関する事 ◎乳幼児健診、予防接種に関する事 ◎子宝祝金の申請に関する事 ◎各種がん検診、骨粗鬆症・歯周疾患検診に関する事	健康推進課 内線 2362～2367
◎転出の際の介護保険受給資格証明書の発行および被保険者証の返還 ◎転出・転入の際の介護サービスの継続利用に関する手続き	介護福祉課 内線 2452～2457
◎学区外の転入学手続き ◎新入学の手続き	教育総務室 内線2711・2712

農林水産課からのお知らせ

内線 2517・2518

緑の募金のお願い

「緑の羽根」はふるさとを愛するシンボルです。豊かな自然がもっと広がることを願い、「緑の募金」運動を展開します。緑あふれるふるさとを創っていくために、皆様のご協力をお願いします。

◇募集期間 4月1日(火)～5月31日(土)

山火事注意

貴重な森林を守り、豊かな郷土を築くため、山に入る方は、次のことを守りましょう。

- ①枯れ草等のある危険な場所では、たき火をしない。
- ②強風時及び乾燥時には、たき火、火入れをしない。
- ③たき火の場所を離れるときは完全に消す。
- ④たばこの吸いからは必ず消すとともに、投げ捨てない。
- ⑤火遊びはしない。
- ⑥火入れをするときは、市長の許可が必要です。

市民農園参加者募集

今年も市民の方々に収穫の喜びを味わっていただくために市民農園を開園します。

◇対象…市内に住所を有する方で一世帯一区画

◇対象面積…一区画20㎡(約6坪)

◇区画数…70区画(申込み多数の場合は抽選)

◇利用料…無料

◇申込締切…4月16日(水)必着

◇申込方法…はがきに住所、氏名、電話番号を記入し

〒037-8686

五所川原市岩木

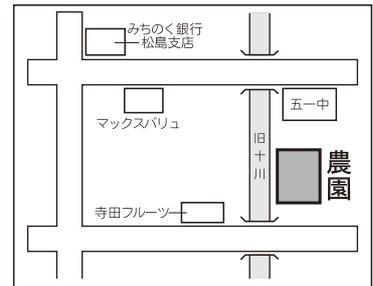
町12 市役所

農林水産課まで。

◇開園日…5月中旬

◇場 所…松島町

一丁目505-1地内



苗木を無償配布します

西北地方農林水産事務所林業振興課

TEL0173-72-6613

山火事防止PR活動の一環として、苗木を無償配布します。

●4月18日(金) 13時30分～苗木がなくなり次第終了
エルムの街ショッピングセンター専門店入口

◇苗木 ヤブツバキ 200本
ヤマアジサイ 150本
クサボケ 150本

主催：青森県山火事防止対策協議会西北支部協議会

自動車税の納付は 口座振替をご利用ください

西北地域県民局県税部管理課

TEL34-2111 内線205

県では、「自動車税」の口座振替の申込みを受け付けています。

申込期限は4月30日までとなっていますので、申込みされる方は納税者本人の通帳と預金届出印を持参のうえ、取扱金融機関または地域県民局県税部でお申込みください。(すでに口座振替を申込まれている方で、自動車の買換え等により申込内容が変更された場合も再度申込が必要となります)

なお、自動車税以外にも個人事業税、法人県民税・事業税及び軽油引取税の口座振替の申込みも受け付けていますので併せてご利用ください。

◎県税・市町村税インフォメーション

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

企業も子育てをサポート

青森労働局雇用均等室 TEL017-734-4211

事業主の皆さん、子育てしやすい職場環境作りのための「一般事業主行動計画」の策定・届出を行ってください。要件を満たし認定を受けると、子育てをサポートする企業であることを示すマークを対外的に使用できます。企業のイメージアップなどにご活用ください。一般事業主行動計画の作成・届出が要件となっている中小企業子育て支援助成金等がありますのでお問い合わせください。

金木桜まつり 敷地割り当てについて

商工観光課 内線2555

平成20年金木桜まつり敷地割り当てについて次のとおり実施します。

日時…4月14日(月) 9時～11時(新規者は従来からの申請者後の受付となります)

場所…金木自然休養村管理センター(芦野公園内)

持参するもの

- ①芦野公園敷地使用申請書(自筆記名捺印)
- ②申請者の住民票抄本(1通)
- ③敷地使用料及び水道料(食品関係者)
- ④名義を変更する場合

従来の店主と継続者が同一家族の場合…住民票謄本(1通)、それ以外の場合…従来店主からの委任状と住民票抄本(2人分)

※まつりの会期は4月29日～5月6日(8日間)。

その他、注意事項など詳しくは商工観光課までお問い合わせください。



し〜うらんど海遊館 タラソ新生活 応援キャンペーン

し〜うらんど海遊館では、春から何かを始めたいと思っ
ている方を応援します。4〜5月中にげんき海ク
ラブへ入会すると、登録手数料がサービス！

また、その中で10月まで(約半年間)継続した方から
抽選で1名様に**素敵なプレゼントが♪**

新しく何かを始めたいと思っ
ているあなた！この春
から自分の身体を気遣ってみませんか？この機会に入
会し、楽しく健康づくりに励んでみましょう！

《4月4・5・6日は無料体験会(約1時間)を開催！》
20分間のプログラムを受け、タラソセラピーの魅力
を実感しましょう！12時までにご来館ください！

詳しくは、し〜うらんど海遊館まで！ TEL 27-7373

合衆国軍隊等との交通事故 などで被害者になったら…

被害者となった場合、状況により日本国政府または
合衆国政府が補償金を支払うことになっています。警
察署へ通報するとともに下記までご連絡ください。

●事件・事故発生が青森県内の場合

三沢防衛事務所業務課業務第二係

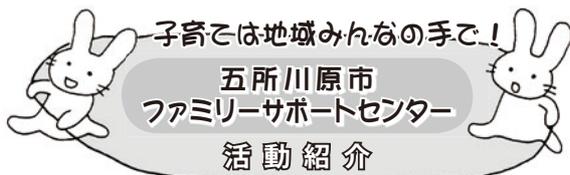
TEL 0176-53-3116

●事件・事故発生が青森県以外の東北五県の場合

東北防衛局企画部業務課事故補償係

TEL 022-297-8211

HP <http://www.mod.go.jp/rdb/tohoku/>



史歩ちゃんはピアノ教室に通っています。学校から
教室まで送ってくれるのは提供会員の高橋さんです。
万一の事故や犯罪から可愛い笑顔を守るため、子ども
を一人ぼっちにしない！それは大人の責任です。もう
1年生…いいえ、まだ1年生！困った時は、センター
にご相談ください。

随時会員募集 TEL・FAX 35-8953

図書館からのお知らせ

みなさん、図書館のこともっと知って 上手に活用してください

4月を迎え、社会人の皆さんは新年度、学生の皆さん
は新学期ということで、新しい知識が必要となるこ
ともあるでしょう。そこで、次のQ&Aを参考に、今
まで利用したことがない人はぜひ図書館のことを知っ
てください。そして、いつも利用している人も、もう
一度再確認してみてくださいはいかがですか？

Q：あまりいい本がないなあ……

A：すいません、なにぶん予算にも限りがあるもので。
でも、五所川原に無い本でも他市町の図書館から
取り寄せて借りることができますよ

Q：金木(または市浦)に住んでいるんだけど、分館に無い
本は五所川原まで借りに行かなければいけないの？

A：いいえ、行政連絡バスなどで本館から分館へお送
りしますので、それぞれの分館で貸出、返却がで
きますよ

Q：読みたい本がいつも貸出中で読めないや……

A：予約をすることができますよ。館内からはもちろ
ん、HPやケータイからも予約できますよ。その
本が返ってき次第ご連絡します

Q：今日、本を返す日なのに仕事で遅くなっちゃった。
どうしよう……

A：大丈夫です。閉館していても、玄関に返却ボッ
クがありますのでそちらに返してください。それ
に、事前に電話をいただければ、1週間延長する
こともできますよ

Q：〇〇の本を探したいんだけど

A：館内のタッチパネルやHPで本の検索をすること
ができます。もちろん窓口で直接お申し付けくだ
さってもかまいませんよ

このほかにも不明な点がありましたら、電話・メー
ルや窓口にてお問い合わせください。または下記のHP
をご覧ください。

	開館時間	4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
伊藤忠吉記念図書館 ☎53-3049	9時30分～17時	17日(木)、29日(火)
市浦分館 ☎62-2111	9時30分～17時	毎週土・日曜日 17日(木)、29日(火)

◇今月のおはなし会 テーマ「さくら」

市立図書館 4月19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



—国保健康アップ事業参加者募集— 『国保し〜うらんどクラブ』

水中運動や学習会で生活習慣病を予防しよう 保健センター市浦 TEL 27-7733

- ◎実施期間…… 5月～12月
 - ◎実施場所……主として、し〜うらんど海遊館(市浦地区)
 - ◎対象者……満40歳以上74歳以下の市民(H20.12.31日現在)
で次の要件に該当する方
 - * 国保加入者
 - * 週1回以上継続して参加できる方
 - * し〜うらんど海遊館まで交通手段がある方
(施設への送迎はありません)
 - ◎定員……120名
 - ◎参加料……月1,000円(その他5月と12月に実施する血液検査料各1,500円程度が必要)
 - ◎内容……水中運動、栄養学習会、健康教室等
 - ◎申込方法……4月18日(金)までに往復はがきでお申し込みください。(往復はがき以外不可、当日消印有効)
- ※国保健康アップ事業に参加したことの無い方を優先します。
 ※往復はがき片側で事業参加の可否をお知らせしますので、返信にはご自分の住所、氏名のみご記入ください。
 ※75歳以上の方は、このあと介護予防教室等でお知らせする予定です。

郵便往復はがきの書き方 往信(裏)

50	〒030-8570	
五所川原市相内273-1		
保健センター市浦		
国保し〜うらんど		
クラブ係 行き		

返信(表)

50	〒037-□□□□	①〒住所
ご自身の住所 (世帯主名)		②氏名(世帯主名)
氏名		③年齢(生年月日)
		④電話番号

公民館からのご案内

金木公民館 ☎53-3581

★「太宰を語る(月例会)」

◇4月17日(水) 19時～

金木公民館(椅子席)

(1)太宰作品鑑賞と解説

・作品「仙術太郎」

朗読 伊奈かつぺい

・作品「ロマネスク」解説

(2)長部日出男氏の「太宰治論②」

・傑作が生まれた背景

～夫人への「愛と敬意」～



オルテンシア 4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	連絡先
大ホール	6	日	「ミュージカル パラダイス」	13:30	無料	トーオー楽器㈱ TEL34-3320
	15	火	五所川原市教育研究会 全員研修会	13:30	関係者	市教委指導課 TEL35-2111 内線3310
小ホール	13	日	藤都流松誉会 「新日本舞踊」	11:00	前売 700円	藤都流松誉会 TEL34-5125
	19	土	「食と農と地域を 考える集会」	13:00	当日 300円	食と農を守る 西北五連絡協議会 TEL35-7860

※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。

平年20年度 JICAボランティア春募集

募集期間 4/8(火)～5/23(金)

企画課 内線2156

青年海外協力隊・シニア海外ボランティアは、技術や経験を生かして開発途上国の人々と共に生活し、相互理解を図りながら、自助努力を促進させる形で協力活動を展開していく海外でのボランティアです。

青年海外協力隊

応募資格…満20歳から満39歳

協力分野…農林水産、加工、保守操作、土木建築、保健衛生、教育文化、スポーツ、計画・行政など

派遣国…アジア、アフリカ、中南米、大洋州、中近東の約80カ国

シニア海外ボランティア

応募資格…満40歳から満69歳

協力分野…計画・行政、公共・公益事業、農林水産、鉱工業、エネルギー、商業・観光、人的資源、保健・医療、社会福祉など

派遣国…アジア、アフリカ、中南米、大洋州、中近東の約50カ国

●派遣時期(派遣期間) …ともに2008年12月下旬以降(1年間または2年間)

【お問い合わせ】JICA青森デスク

〒030-8083 青森市安方一丁目1-32 水産ビル5階
TEL 017-735-2249

JICAホームページ <http://www.jica.go.jp>



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

健康づくり相談室

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	保健センター五所川原	4月9日(水)	10:00~12:00
金木	保健センター金木	4月11日(金)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	4月11日(金)	10:00~12:00

みんなの健康教室

- ◇日 時…4月25日(金) 13時より
- ◇場 所…働く婦人の家(3階ホール)
- ◇テーマ…「花粉症について」
- ◇講師…山本洋平 先生(山本耳鼻咽喉科)
- ◇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
4月6日(日)	10:00~11:45 13:30~16:00	イトーヨーカドー・エルム の街ショッピングセンター
4月27日(日)	10:00~11:45 13:30~16:00	イトーヨーカドー・エルム の街ショッピングセンター

【お知らせ】 献血される方や輸血を受ける患者さんへの
安全を確保するため、服薬中の方や海外旅行等の経験のある
方は、検診医師の判断によりご遠慮戴く場合があります。
詳しくは血液センターまたは健康推進課までお問い合わせ
ください。

◎青森県赤十字血液センター(TEL017-741-1511 FAX017-741-1517)

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
4月6日	日	すわ胃腸科内科クリニック	八重菊91-1	35-2801
4月13日	日	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431

- ※ 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。

「麻しん」「風しん」の 予防接種が変わります!

平成20年度から25年度までの5カ年に限って、麻
しん風しん混合ワクチンの定期予防接種を次のとおり
実施します。予防接種料金は無料です。

◎麻しん風しん混合ワクチン第3期

- ・対象…中学1年生に相当する年齢の方
- ・実施方法…①市内各中学校において集団接種で実施

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 介護予防のためのメニュー

たっぷり繊維みそ汁



1人分 127kcal 塩分 1.3g

■材料(4人分)

- ごぼう…………… 160g 油揚げ…………… 40g
- かぼちゃ…………… 160g ねぎ…………… 20g
- こんにやく…………… 160g だし汁…………… 3カップ
- ぶなしめじ…………… 80g みそ…………… 大さじ2/3

■作り方■

- ① ごぼうは包丁で皮をこそげて斜め薄切りにし、水にさらしてアク抜きをする。こんにやくは下茹でて、手でひと口大にちぎる。しめじは小房に分け、油揚げは短冊切りにする。
- ② かぼちゃはところどころ皮をむいて乱切りにする。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①の材料を加えてやわらかくなるまで煮込み、その後で②のかぼちゃを入れて、あまり煮くずれしない様に煮る。
- ⑤ ④にみそを溶き入れて2~3分煮込み、仕上げに③のねぎを散らす。

このみそ汁は非常に具だくさんで、汁物を飲むというよりは煮物を食べる感覚に近いほどです。野菜の豊富な食物繊維に加えて、油揚げやかぼちゃで高エネルギーを摂取することも出来ます。現在、70歳以上の高齢者は「10人に1人がやせ」の状態であるとされています。『低栄養状態』から『要介護状態』にならないために、やせ気味の人は栄養たっぷりの食事を摂る様に努めましょう。

する予定です。(5月~6月)

- ②詳細は各中学校を通してお知らせします。

◎麻しん風しん混合ワクチン第4期

- ・対象…市に住所のある高校3年生に相当する年齢の方(H2.4.1~H3.4.1生まれ)
- ・実施方法…①市内高校在学中の方は各高校を通じ予防票等を配布してお知らせします。
- ②市外高校在学中、または高校生以外の方は市の予防票等が必要ですので健康推進課、金木総合支所または保健センター市浦まで受け取りにおいでください。
- ・実施期間…平成20年5月1日~平成21年3月31日で医療機関が診察している時間
- ・実施場所…個別予防接種実施委託医療機関