

# 受け継がれる 郷土芸能

西北五民俗芸能フェア



広報

# ごしおがわら

2008

121

No.88

## 目次

永年のご功績に大臣表彰……2  
お知らせ……3～9  
ヘルス・インフォメーション……10

## 人口・世帯数

人口 / 62,189人 (-38)  
男 / 29,024人 (-37)  
女 / 33,165人 (-1)  
世帯数 / 24,534世帯(+10)  
10月31日現在(前月比)

# 永年のご功績に大臣表彰

食品衛生功労者  
厚生労働大臣賞



今年度県内で3人の食品衛生功労者大臣賞を受賞した毛内さん(左)

十一月十一日、毛内英文さん(嘉瀬)が、市長を訪れ、食品衛生に対する厚生労働大臣賞の表彰報告をしました。

毛内さんは、五十年以上しょう油製造業に携わりながら、食品衛生指導員や青森県食品衛生北五協会の理事を務めており、食品衛生の普及向上・食品衛生行政に対する協力等、長年の功績が認められました。

また毛内さんは昨年、県内でただ一人、少年補導功労で警察庁長官・社団法人全国少年警察ボランティア協会会長連名の少年補導栄誉金章も受賞しています。

保護司としての活動に  
法務大臣賞

十一月二十日、小野工さん(栄町)が、市長を訪れ、保護司の活動が評価され法務大臣表彰を受けたことを報告しました。

小野さんは、二十年間、保護司として更正保護の仕事に尽力し、五所川原地区保護司会会長、青森県保護司会連合会理事などを歴任しています。表彰を受けて小野さんは、「社会復帰する人達の力となり、その後も『結婚しました』、『子どもができました』と連絡をもらった時、この仕事のやりがいを感じます。表彰が、後に続く保護司の皆さんの励みになればと思います」と喜びを語っていました。



「これまでの多くの方の理解と支えに感謝しています」と話す小野さん(左)

伝統の民俗芸能を披露  
西北五民俗芸能フェア



十一月九日、西北五民俗芸能フェアがオルテンシアで開催され、参加した十の団体が、日頃練習している伝統の民俗芸能をステージ上で披露。詰めかけた多くの観客が、囃子や踊り、津軽三味線、民謡、獅子舞などの発表に拍手を送っていました。

なくそうゴミ 生かそう資源

不法投棄廃棄物撤去作業

十一月十四日、藻川地区にて、あおもり循環型社会推進協議会が主催の「不法投棄防止撤去体験キャンペーン」が実施されました。このキャンペーンは、不法投棄廃棄物の撤去作業等を通じて、生活環境の保全と住民の意識啓発を目的に行われています。

当日は、地域住民や社団法人青森県産業廃棄物協会西北五支部、県および市職員七十五名が参加。処分した廃棄物は、廃家電、古タイヤなど合計で十トンにもおよびました。

不法投棄は犯罪です。廃棄物は適正に処分しましょう。



大量の廃棄物を運び出す参加者みなさんありがとうございました

善意の花がこ

〜ごまがりかじりかじり〜

◎五所川原市へ

●五所川原保育園(川上清樹園長)

●六万七千五百五十円(福祉事業費として)

●原田勘藏さん(大阪市都島区)

●三十万円(赤くいりんごの研究費用として)

●東北電力株式会社五所川原営業所(中野勝所長)・株式会社ユアテック五所川原営業所(後藤俊光所長) 市浦地区街路灯二基(寄贈・設置)



東北電力(株)中野勝所長(中央)と(株)ユアテック後藤秀男課長(左)

【お詫びと訂正】 広報ごしよがわら11月15日号、P3、秋の褒章・叙勲、榎引八千代氏及び原芳江氏の受章を「紫綬褒章」と掲載しましたが、正しくは「藍綬褒章」でした。お詫びして訂正いたします。

# 12月上お知らせ

## 【今月の相談日】

各種相談をお受けしています。  
お気軽にご利用ください。

### ◎行政相談

市民課 内線2317

●12月11日(木) 10時～12時

●12月25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5日(金) 10時～15時

●12月24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4011

●12月2日(火) 10時～15時

市浦総合支所 あすなるホール

◇相談員 人権擁護委員

### ◎法務局人権相談

青森地方法務局五所川原支局

TEL(34)2330

●月曜日～金曜日(12月29日～31日)

および祝日を除く)

9時～16時

法務局五所川原支局2階相談室

◇相談員 人権擁護委員

### ◎精神保健福祉相談

五所川原保健所 健康増進課

TEL(34)2108

●12月12日(金) 13時～14時

五所川原保健所 第一相談室

### 平成21年 成人式

社会教育課 内線3321

FAX(53)2995

はたちを迎え立派な社会人として

飛躍されることを祈念し、成人式を開催します。

●21年1月11日(日)

オルテンシア 大ホール

13時受付 14時開始

◇対象 昭和63年4月2日～平成

元年4月1日までに生まれた方

※住民登録されている方にはハガキ

で通知します

◇当市出身で市外へ転出された方の

参加も歓迎。12月3日から

25日までの期間に電話または

FAXで受付します。次の内容

をお知らせください。

①参加する新成人の氏名 ②生

年月日 ③住所 ④電話番号

◎当日、市浦・金木地区から送

迎バスを運行します。希望さ

れる方は、返信用ハガキでお

知らせください。

・市浦総合支所発 12時

・金木総合支所発 12時30分

### スタッフ協力者募集

成人式当日の受付・会場整理な

どのスタッフとして協力してみま

せんか。皆さん多数のご協力をお

待ちしております。

●応募締切 12月15日(月)

### 平成21年新年名刺交換会

総務課 内線2111・2112

●21年1月1日(木) 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19日(金)

◇申込先 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TEL(36)2121

◇主催 市、五所川原商工会議所、

ごしよがわら市農業協同組合

### 消防設備士試験

消防本部予防課

TEL(35)2019 内線23・54

●試験日 21年2月1日(日)

●試験会場 青森戸山高등학교

(青森市)

◇試験受付

12月8日(月)～12月17日(水)

※申込書等は、消防本部予防課お

よび最寄りの消防署にあります。

### 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

●12月10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。

### 平成21年度学生募集

青森職業能力開発短期大学校

TEL(37)3201 FAX(37)3203

◇募集人員

電子情報技術科：30名

生産技術科：20名

制御技術科：20名

●募集期間 21年1月8日(木)～

1月23日(金) 当日消印有効

◇応募資格 高等学校を卒業も

しくは卒業見込みの方、また

は同等以上の学力を有すると

認められる方

◇応募方法 願書等を短大に提出

「学生募集要項」が必要な方は

郵送先をご連絡ください。

●選考日 21年2月5日(木)

●試験会場 短大(飯詰字狐野1

71-2)、青森市、弘前市

◇選考方法 学科試験 数学I・

英語I(マークシート方式)

五所川原市を応援します！



新年会も  
まだまだ  
大歓迎!!



年末の  
オードブル  
一台二万円

ご予約承り中  
(12月8日まで受付)



田酒  
限定品  
入荷!!

\*一台 3～4人前です。  
\*お引渡しは12月31日(水) 12:00～15:00まで  
\*配達には致していません

●12月のお休みはお問い合わせ下さい  
五所川原市鎌谷町520-1(マックスバリュとなり) ☎0173-38-3048  
http://www1.ocn.ne.jp/~toshima/ 完備 《営業時間》11:00-14:00/16:00-22:00

## ふるさと祭り東京2009 応援ツアー募集中!!

平成21年1月9日(金)▶1月12日(月)

詳しくは、お問い合わせください。

(有)NJT北日本ツーリスト  
TEL 0173-35-8141



大人お一人様  
35,000円から

◎広報有料広告

## 歴史教室受講者募集!

しじみ森と人とのふれあい実行委員会(社会教育課) 内線3020

中世十三湊と安藤文化をテーマに、歴史教室を開催します。

今回は、発掘調査が進む「福島城跡と山王坊遺跡」の成果を中心に報告します。ご参加ください。

●12月18日(木)

18時30分～20時30分

市浦コミュニティセンター

◇講師 榊原 滋高 氏

(十三湊発掘調査室主査)

◇対象 歴史に興味のある一般の人。受講料無料。

◎申込締切 12月15日(月)まで

## 第2回スコップ三味線世界大会

事務局 TEL・FAX(34)23300

●12月21日(月)

エルムの街2階エルクムホール

開場10時 開演11時30分

◇参加資格 老若男女どなたでも

◇参加料 個人・団体ともに1人1000円

◇優勝者には津軽塗りスコップ!

参加賞もあります。

◎申込締切 12月10日(水)必着。

定員に達し次第締切。

## 身障福祉会会員募集

五所川原市身体障害者福祉会

TEL・FAX 522811 木村

◇対象 身体障害者手帳をお持ちの方

◇活動内容 会員研修、スポーツ大会など

◇会費 年1000円

みつば会レクリエーション

ダンスサークル会員募集

TEL(34)5667 長谷川

TEL(35)6327 木村

冬の運動不足解消に誰でもできるリズムダンスで、心も体もリフレッシュしてみませんか。

毎週木曜日 13時～15時

働く婦人の家2階軽運動場

◇会費 月500円

## シルバーパソコン教室

五所川原市シルバー人材センター

TEL(34)8844

初歩から始める高齢者入門教室。

●21年1月10日～3月28日まで

毎週土曜日(12回) 9時～12時

五所川原市シルバー人材センター

◇パソコン持参の先着10名様

◇受講料 月4000円

(教材費は別途)

## 五所川原税務署からのお知らせ

TEL(34)3136

### 国税に関するご相談は

### 電話相談センターを

国税に関する一般的なご相談は「電話相談センター」をご利用ください。「TEL(34)3136」。

音声案内にしたがって「1番」を選択していただくと「電話相談センター」につながります。

税務署への照会やお尋ね、職員へご用の方は「2番」を選択してください。なお、電話料金は税務署までの料金となります。

また、いつでも手軽に税情報を入力できる「国税庁ホームページ」(http://www.nta.go.jp/)もご利用ください。

なお、面接による相談は相談日時を事前に予約し、関係書類を持参のうえで担当部署にお出でください。

農業所得(白色申告)で確定申告するみなさまへ

個人課税第二部門 内線113

平成19年度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)が廃止されました。(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した。)

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20年分の所得税確定申告からスムーズに収支計算できるように次のとおり説明会を開催します。

●12月15日(月) 10時～

中央公民館

※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。

車いす移動車に係る自動車税・自動車取得税の減免申請について

東書地域真民局真税課第三課

TEL017(734)9974

県では、身体障害者等の利用に供するための特別の仕様による装置を取り付けた自動車について、自動車税・自動車取得税の減免制度を設けておりますが、10月1日から当該減免制度の申請手続きを以下のとおり改めました。

①車いす移動車に係る減免申請の様式を変更

②「車いすを利用する必要があることを明らかにする書類」を添付すること

※詳細はお問い合わせください。

五所川原市を応援します!

## ◎広報有料広告

## テナント募集!

### マルコーセンター

■面積13.5㎡ (タテ5m×ヨコ2.7m)

■電気・水道・排水設備あり。



〒037-0063 五所川原市字大町20 (「立佞武多の館」となり)

マルコーセンター TEL 0173-34-2264

## よしだ耳鼻科・小児科

耳鼻科・小児科・内科・アレルギー科

いびき・睡眠時無呼吸でお悩みの方、ご相談下さい

院長:秋田 三和興 副院長:秋田 直子

予約専用受付電話

0172-33-2306

〒036-8155 弘前市中野2-1-15 http://www.yoshida-js.com/ (PC・携帯) 平日/AM9:00~12:00/PM3:00~7:00 土曜/AM9:00~1:00 休診/日・祝日

# 12月3日から9日は「障害者週間」です

家庭福祉課 内線2431

身近に障害者がいない方の中には、障害は自分に関係ないことと考えておられる方もいらっしゃるかもしれませんが、障害は病気や事故などで誰にでも生じ得る身近なものです。障害の有無にかかわらず、誰もが人格と個性を尊重し、共に支えあう社会の実現をめざしておりますので、障害について市民のご理解をお願いします。

## ご存じですか？障害者に関するマーク

障害には「聴覚障害」や「身体内部の障害」など外見ではわからないものもあるため、障害者が誤解を受けたり、我慢を強いられることも少なくありません。ここで紹介するマークは、障害者であることを視覚的に表したマークです。正しいサポートができるよう、意味を理解しておきましょう。

### 身体障害者標識（障害者マーク）



肢体不自由である方が運転する車に表示するマークです。この車に幅寄せや割り込みなどを行うと、道路交通法の規定により罰せられます。

### 聴覚障害者シンボルマーク（耳マーク）



聴覚障害の方であることを示すマークです。

### 障害者のための国際シンボルマーク



すべての障害者が容易に利用できる建物、施設であることを明確に表すためのマークです。

### オストメイトマーク



人工肛門、人工膀胱を使用している方（オストメイト）のための設備があることを示すマークです。

### 視覚障害者を表示する国際マーク



視覚障害を示す世界共通のマークです。

### ハートプラスマーク



身体内部（心臓、腎臓、膀胱など）に障害がある方を示すマークです。

## 見学会開催

## 12月1日～5日

## 12月8日オープン

### 開催時間午前10時から午後4時

（上記日時以外を御希望の方はお気軽に御相談ください）

**御利用・無料体験受付中**

選べる二つの時間帯!! 各時間帯定員10人の少人数制!!

- 全日制（9時～15時15分）リハビリ重視・入浴（玉川温泉溶岩石使用）・昼食・送迎
- 半日制（9時～12時15分）リハビリ中心・送迎

※ご利用には介護認定が必要ですのでお気軽に御相談ください

12月8日オープンに先立ち見学会を開催いたします。どなたでも御自由に見学出来ますのでお気軽においでください。外出に自信の無い方は事前にご相談いただければ送迎も可能です。



## リハビリ堂やすらぎデイサービス

新住所 五所川原市中平井町144-2 電話 **33-6030** ホームページ <http://terako.fc2web.com/>

◎ 広報有料広告

五所川原市を応援します!

## 果樹共済申込のお知らせ

近年、予測しがたい自然災害が各地で発生し、一度の災害で広範囲に大きな被害を与えています。災害に対する備えとしてNOSAIの果樹共済があります。農業経営安定のため、果樹共済への加入をご検討くださるようお願いいたします。

### 共済内容概要

#### ●申込期日

12月1日(月)～21年3月25日(水)

#### 【特定危険方式】

#### ・1点方式 (一つの災害だけを限定)

- ①暴風雨方式 (暴風雨だけによる災害)
- ②ひょう害方式 (ひょう害だけによる災害)
- ③凍霜害方式 (凍霜害だけによる災害)

#### ・2点方式 (①暴風雨と②ひょう害の災害)

#### ・3点方式 (①暴風雨・②ひょう害・③凍霜の災害)

#### ◎お問い合わせ先

津軽広域農業共済組合 果樹課 TEL 33-1513

## 被害果選別に対する助成のお知らせ

9月26日から27日の降ひょうにより被害を受けられたりんご生産者の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

市では、この度のひょう害により選別の不十分な果実が市場に出荷された場合、評価を下げ、価格の下落を招く恐れがあることから、通常以上に丁寧な選別を行い、品質の確保を図ることを目的として、「被害果選別緊急対策事業」を実施することとしました。希望する農家は、次のとおり申請してください。

助成内容	9月26日から27日にかけての降ひょうにより被害を受けた晩生種のふじ、王林などの園地を対象に、被害果を選別するための雇用の労働費(10月24日以降の選別作業分に限り)に対して、10アール当たり1,950円以内の額を助成
対象農家	次に属する農家 ①ごしょがわら市農協りんご部会 ②ごしょがわら市農協りんご共同防除組合連合会 ③つがるにしきた農協 ④津軽北部りんご部会 ⑤嘉瀬地区共同防除連絡協議会 ⑥金木町りんごを守る会
提出書類	・被害果選別緊急対策事業申請書(申請書は次で配布しています) ①ごしょがわら市農協本店・各支店 ②つがるにしきた農協 津軽北部・嘉瀬支店、川倉・喜良市出張所 ・主な記入内容等は次のとおりです ①被害園地の所在・面積および晩生種作付面積 ②選果作業員(事業主、農業専従者以外の者)の住所・氏名および作業日等 ③助成金の振込先 ④添付書類(罹災認定書)
申込先	①ごしょがわら市農協 本店・各支店 ②つがるにしきた農協 津軽北部・嘉瀬支店、川倉・喜良市出張所
申込期限	12月12日(金)まで

## カモ類の狩猟者のみなさまへ

農林水産課 内線2521

カモ類の狩猟(捕獲)期間は、許可区域内において毎年11月1日から1月31日までとなっております。銃器の使用にあたっては「住居が集合している地域」、「公道」などでは、法律により禁止されておりますので、地域住民の安全等に配慮されるよう御協力をお願いします。

平成21年度

## 園児募集のお知らせ

五所川原市私立幼稚園協会

### 幼稚園は一番最初の学校です

幼稚園は学校教育法第1条に定められている学校です。幼児期は、人間の基礎の部分の養うとても重要な時期です。幼稚園は楽しい集団生活の中で、1人ひとりを大切に育みます。

### 3歳になったら幼稚園

#### \*入園資格\*

- 満3歳児(誕生日の翌日から) 平成18年4月2日生～平成19年4月1日生  
○ご希望の方は各園へお問い合わせ下さい。
- 3年保育(3歳児) 平成17年4月2日生～平成18年4月1日生
- 2年保育(4歳児) 平成16年4月2日生～平成17年4月1日生
- 1年保育(5歳児) 平成15年4月2日生～平成16年4月1日生

きずな  
～家族の絆に  
心ゆたかな子～



### 保育時間以外でも幼稚園

お仕事している方は、預かり保育をしております。詳細は各園にお尋ね下さい。

### 幼稚園に入園すると、公費助成が受けられます

私立幼稚園への入園を奨励し、保護者の皆さんの保育料軽減を目的に、幼稚園就園奨励費が家庭の所得状況に応じて補助されます。申請交付は幼稚園を通じておこなわれます。

**聖心幼稚園** 五所川原市末広町1 ☎ 0173-34-2222

**五所川原幼稚園** 五所川原市唐笠柳字藤巻80 ☎ 0173-35-5150

**金木幼稚園** 五所川原市金木町朝日山77 ☎ 0173-52-2459

●入園願書・募集要項  
10月1日(水)より配布中

●入園願書受付  
11月1日(土)より

●見学自由～お気軽にどうぞ!

**ひまわり幼稚園** 五所川原市元町42 ☎ 0173-34-5080

**富士幼稚園** 五所川原市みどり町8丁目40 ☎ 0173-34-7974

\*園名は県の認可順による

五所川原市を応援します!

◎広報有料広告

## 国民年金についてのお知らせ

### 国民年金保険料を納めないとうなるの？

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。納付には納め忘れない便利でお得な口座振替のほか、クレジットカード納付もあります。

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）。

◎詳しくは国保年金課（内線2331～2333）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。

### 「ねんきん特別便」相談日

弘前社会保険事務所 TEL0172-27-1309

「ねんきん特別便」「年金相談」に関する相談日を次のとおり行いますのでご利用ください。

なお、「年金相談」については完全予約制となりますので弘前社会保険事務所まで連絡願います。

◇持参するもの 年金手帳、年金証書（配偶者のものを含む）、身分証明書（免許証、保険証等）、委任状（代理人の場合）、「ねんきん特別便」として送付された書類一式

相談日	場所	時間	内容
12月17日(水)	エルムホール	11時～16時	「年金相談」 「ねんきん特別便」
H 21年 1月28日(水)		11時～16時	
2月25日(水)		11時～16時	
3月18日(水)		11時～16時	

## 県営住宅入居者募集のお知らせ

### ◇募集住戸

- ①松島団地 鉄筋コンクリート造3DK  
：1戸（2階玄関）
- ②新宮団地 木造3LDK：1戸（1階玄関、内階段）
- ③広田団地 鉄筋コンクリート造3K  
：1戸（4階玄関）
- ④広田団地 鉄筋コンクリート造3LDK  
：1戸（1階玄関）

※申込者・同居予定者数の合計は3DKは2人以上、3LDKは3人以上。

◇募集期間 12月1日(月)～10日(水)まで  
(土・日は除く)

### ◇家賃（所得金額に応じ決定）

- ①20,900円～45,900円程度
- ②23,700円～52,100円程度
- ③10,500円～23,100円程度
- ④13,500円～26,900円程度

※入居基準があります。

駐車場は1住戸1台。2台目は駐車できません。  
駐車場料金は家賃とは別に徴収します。  
駐車場の除雪は入居者で行っていただきます。

◎申込先 (株)サン・コーポレーション住宅管理係  
(県営住宅等指定管理者) TEL38-3181

## 生活排水対策講習会開催 「川や海を汚していませんか」

市内の河川から採取した水の汚れなどを調べながら、水の大切さ、川や海を汚さない方法を学びます。

- 日時 12月18日(木) 10時～12時
- 場所 中央公民館 2階 第1会議室
- ◇講師 環境マイスター 中根 豊 氏
- ◇対象 市民（小学校3年生以下は保護者同伴）
- ◇定員 40人（先着順）
- ◇参加料 無料
- ◎申込方法 12月11日(木)までに電話、FAXで、参加者の氏名、住所、年齢、電話番号を連絡してください。  
「申込先 環境対策課 内線2344 FAX35-3617」

◎広報有料広告

## \* 冬期講習会 \* 受付中!

講習期間：12月25日～1月15日

皆さんのご来塾  
お待ちしております

部活動で忙しい人は  
冬期間が絶好のチャンス!

- (A)小学1年～6年(算数・国語・英語(選択))〈10時間：12,000円〉
  - (B)中学1・2年(英・数・国・理・社)〈36時間：22,500円〉
  - (C)高校1・2年(英I・英II・数IA・数IB・古・漢文・生・化・物)〈1科目8時間：17,000円〉
  - (D)高校受験生(英・数・国・理・社)〈50時間：33,000円〉
  - (E)大学受験生(センター対策・私大・英・数・現・古・漢文・生・化・物)〈1科目10時間：20,000円〉
  - ◆講習代にテキスト代が含まれております。 ◆小学生の英語は5・6年生対象。
  - ◆年末年始は休講(12/30～1/4)
- 詳細はお電話でご確認下さい。〔受付：AM8：30～PM10：00〕

## 受験研究会

〒037-0016 五所川原市字一ツ谷527-14  
〈「赤～いりんごの並木道」の通り〉  
TEL 0173 (34) 9682 FAX 0173 (34) 7691

五所川原市を応援します!

## はじめよう「糖尿病予防」

糖尿病について気にはなるけど「病院に行く程ではない」方や、健診で「血糖値やヘモグロビンA1c」が少し高めと言われた方、ご主人の糖尿病が気になる方等、糖尿病が気になる方におすすめです。

生活習慣の見直しや、糖尿病予防のために参加してみませんか。

●実施場所 働く婦人の家・保健センター五所川原  
◇定員 各20名

テーマ	1日糖尿病予防講座	おいしく食べて糖尿病予防 (調理実習)
日程	12月22日(月)	平成21年1月22日(木)
時間	10:00～15:00	10:30～13:30
内容	1日で糖尿病予防の知識が習得でき、自分の生活習慣を振り返り、自分だけの健康づくり目標を立てられます  【10:00～12:30】 ・糖尿病クイズで知識アップ ・食生活へのアドバイス ※昼食は準備します(ヘルシーメニューで心もお腹も満足) 【13:00～15:00】 ・自宅でできる筋力向上につながる運動の実践(運動初心者でも大丈夫です) ※午後は広報11/15日号P11「健康づくり教室」と併設です ・1日の振り返り	糖尿病予防につながるおいしい食事をつくり、食生活のポイントを学習できます。  【10:30～12:30】 調理実習・試食 【12:45～13:30】 学習会
持ち物	・健康手帳(お持ちの方) ・健診結果(健診を受診した方) ・ごはんちゃんわん(持参可能な方) ・汗ふきタオル ・水分(お茶・水等)	・健康手帳(お持ちの方) ・健診結果(健診を受診した方) ・ごはんちゃんわん(持参可能な方) ・エプロン ・三角巾
料金	昼食代(500円)	材料費(500円)
申込締切	12月15日(月)	平成21年1月15日(木)

◎申込先 健康推進課 内線2368  
(P10に「糖尿病相談」のお知らせもあります)

## 冬の交通安全県民運動

環境対策課 内線2341

毎年この時期は、飲酒運転や夜間における高齢者の事故、積雪・凍結路面でのスリップ事故が多発する傾向にあります。

交通ルールの遵守と交通マナーの実践について再確認し、県民総ぐるみで交通事故の防止に努めましょう。

### 運動の期間

12月11日(木)から12月20日(土)までの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. 冬道の安全運転の推進



県民総ぐるみで交通事故を防止しましょう。

## 平成21年 合同除厄祈願祭 (金木地区) 参加者募集

### ◇対象者

男性 昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれの方  
女性 昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの方

### ●日時

平成21年1月3日(土) 受付10:30  
神事 11:00 記念写真 11:30 祝宴 12:00

### ●場所

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10日(水)まで

### ◎申込方法

会費振込みをもって参加とします

### ◇振込先

青森銀行金木支店 普通預金 口座番号1055809  
みちのく銀行金木支店 普通預金 口座番号2603124  
〔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 西村 長幸

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

### ◇問い合わせ先

発起人代表 大橋 淳哉 TEL 090-4043-2330

※1 厄払いのみ(神事・記念写真、会費5,000円)の参加も受け付けます。

2 金木中学校・金木南中学校卒業後以外の方で参加される方は、お手数でも発起人代表まで、ご一報のうえ(受付名簿作成時の氏名等確認のため)振込みをしてくださるようお願いいたします。

五所川原市を応援します！

## 広田歯科医院 (五三中前)

休診中は、大変御迷惑をおかけ致しました。  
10月21日(火)より診療を再開しました。地域医療に貢献できる様頑張っていく所存で御座いますので、宜しくお願い申し上げます。

### 診療時間

■月～木曜日 午前 9:30～12:30  
午後 2:30～6:30  
■金曜日 午前 9:30～5:30  
■土曜日 午前 9:30～1:00  
※日曜日・祝祭日は休診

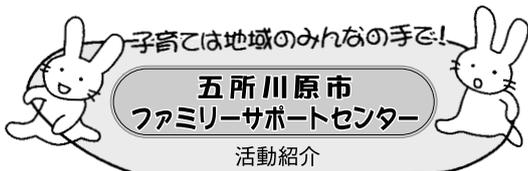
TEL0173-35-8214 広田字柳沼1-3

中学校制服早期承り会開催中

先着100名様に **プレゼント**  
ブランドスポーツバッグ **男女**  
オリーブ・デ・オリーブカーディガン **女子**

(株)中三五所川原営業所  
五所川原駅となり  
商工会館1階にて営業しております。  
TEL・FAX 0173-35-0801

◎広報有料広告



## お絵描き大好き!



両方会員の川股 真美子さんと  
森 萌瑛 (もえ) ちゃん3歳

保育園が休みのこの日、萌瑛ちゃんは川股さん宅で保育活動です。パパに買ってもらったノートを持参し、お絵描きを楽しみました。ひとつ描くと川股さんが褒めてくれるので、嬉しくて笑顔がこぼれます。子育て支援という形の社会参加！サポートして下さる提供会員さん大募集です。

ファミサポ会員随時募集 TEL35-8953

## オルテンシア 12月催物案内

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	主催者・連絡先
大ホール	7	日	第42回歳末助け合い芸能祭	10:00	前売 500円 当日 700円	ちどり会 佐々木 TEL35-3376
	13	土	津軽野保育園クリスマス発表会	9:20	無料	津軽野保育園 TEL35-2368
	21	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	第一さつき保育園 TEL35-3324
小ホール	6	土	広田保育園メロディカーニバル2008	9:30	無料	広田保育園 TEL34-8833
	7	日	ERIびあの教室発表会	13:30	無料	ERIびあの教室 TEL35-0539
	13	土	さかえ保育園クリスマス子ども会	9:20	無料	さかえ保育園 TEL34-3404
1階	14	日	さくら保育園お遊戯会	9:30	無料	さくら保育園 TEL35-2586
	20	土	新宮団地保育園お遊戯会	9:30	無料	新宮団地保育園 TEL35-1005
	23	火	クリスマスコンサート	14:00	無料	半澤ピアノ教室 TEL34-8370
1階	25	木	クリスマスオルガンコンサート	18:30	前売:当日 800円	五所川原福音キリスト教会 TEL35-4363

※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

金木公民館

TEL53-3581

### 第148回「太宰を語る(月例)会」

●12月17日(水) 18時30分～

1. 太宰治と板垣直子女史～その3～
  - ①太宰から見た直子女史への記録  
・長部氏の「鬼が来た」の中から…
  - ②「板垣直子さんの逝去を悼む」  
・小野正文先生の追悼文
  - ③板垣直子女史の『太宰治論(3)』  
・「悲劇的な作家の道」(最終論文)
2. 太宰治「三鷹からのメッセージ」  
・11月22日からの「没後60年記念展」  
・内覧会見学と展示内容報告

※来年1月から2月は「冬期休会」としますので、ご注意ください。



## 図書館からのお知らせ

◇今月のおはなし会 テーマ「牛」

12月20日(土) 13時30分～14時30分

市立図書館2階 視聴覚室

	開館時間	12月の休館日
五所川原市立図書館 TEL34-4334	9時30分～18時 (土・日は17時まで)	毎週月曜日、 18日(木)、23日(火)、 28日(日)、30日(火)、 31日(水)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049	9時30分～17時	
市浦分館 TEL62-2111	9時30分～17時	毎週土・日曜日 18日(木)、23日(火)、 29日(月)～31日(水)

○展示や図書案内などホームページでも確認できます。

・PC用HP

<http://www.goshogawara-lib.com/>

・携帯用HP

<http://www.goshogawara-lib.com/k-tai/index-k.html> または→

・E-mail: [tosyokan@goshogawara.net.pref.aomori.jp](mailto:tosyokan@goshogawara.net.pref.aomori.jp)



広報といっしょに「こんにちは図書館です!」を配布(回覧)しています。そちらもどうぞご覧ください。

## し～うらんど海遊館

### 冬季営業時間に関するお知らせ

12月1日より3月31日までの冬期間、日曜・祝日の営業時間が変更となります。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。

日・祝日の営業時間	平日・土曜の営業時間
開館 11:00 閉館 20:30	開館 10:00 閉館 21:00

お問い合わせはし～うらんど海遊館 TEL 27-7373まで!

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

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



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	田川集会所	12月8日(月)	10:30~12:00
	若山公民館分館	12月8日(月)	10:00~11:30
	南新集会所	12月9日(火)	12:30~14:00
	保健センター五所川原	12月10日(水)	10:00~12:00
	藻川コミュニティ消防センター	12月11日(木)	11:00~12:30
	中泉公民館分館	12月11日(木)	13:00~14:00
	コミュニティセンター飯詰	12月12日(金)	10:30~12:00
	毘沙門・長富コミュニティセンター	12月16日(火)	10:30~12:00
	梅沢コミュニティセンター	12月17日(水)	10:30~12:00
コミュニティセンター中川	12月19日(金)	10:30~12:00	
金木	川倉ふれあいセンター	12月11日(木)	13:30~14:30
	保健センター金木	12月12日(金)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	12月12日(金)	10:00~12:00
	磯松公民館分館	12月19日(金)	10:00~11:00
	生きがいセンター	12月19日(金)	13:30~14:30

## こころの相談

- 日時 12月9日(火) 13時~14時
- 場所 市役所北棟2階 相談室
- ◇対象 眠れない日や憂うつな気分が続く、育児・家事が辛い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でご予約ください。

## 献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
1月13日(火)	10:00~11:30	ユニバース五所川原東店
	13:00~15:30	特別養護老人ホーム青山荘

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献血をご遠慮いただく場合があります。詳しくは健康推進課または青森県赤十字血液センター(TEL017-741-1511)までお問い合わせください。

## 救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	住所	電話
12月7日	日	富田胃腸科内科医院	みどり町4-128	34-3211
12月14日	日	田辺胃腸科外科医院	旭町40-1	35-6355

- \*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 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教室」より

### さつまいもと豚ひき肉の

### 道明寺蒸し



1人分 153kcal 塩分 1.1g

#### ■材料(4人分)

- さつまいも… 100g
- 豚ひき肉… 100g
- 道明寺粉… 50g
- キャベツ… 100g
- 豆板醤… 大さじ 1/2
- 醤油… 小さじ 1

#### 【A】

- 醤油・酒… 各大さじ 1
- 砂糖… 大さじ 1/2
- しょうが(みじん切り) … 大さじ 1
- ねぎ… 大さじ 1

#### ■作り方

- ① さつまいもは皮をむき、5mm角に切る。10分位水にさらし、ザルにとって水気を切る。
- ② キャベツは5cm角に切り、サッと熱湯で茹でて、ザルにとって水気を切る。
- ③ ポウルにひき肉、道明寺粉、豆板醤、【A】を合わせ、ヘラで切るようにしっかりと混ぜる。
- ④ 器(直径17cm程度)に、②のキャベツを敷き詰め、上に③を平らにのせる。
- ⑤ ①のさつまいもに醤油で下味をつけ、④の上に散らし、軽く押さえつける。ラップをして蒸し器で約10~15分蒸す。
- ⑥ 全体を混ぜ合わせていただく。

「道明寺粉」とは、もち米を蒸して乾燥させ、粗くひいたもので、和菓子の材料や揚げ物の衣に利用されます。このメニューでは、ひき肉と混ぜて蒸しており、モチモチとした食感が楽しめます。また、さつまいもをれんこんに、キャベツを白菜に代えると違った味わいになります。ごまを上飾ってもよいでしょう。

## 糖尿病健康相談

健診で、正常範囲をちょっと越えたけど、まだまだあまり糖尿病について考えたことがない方や糖尿病予防には何が必要なのかを考えている方など、保健師・栄養士が個別で相談に応じます。

- 21年1月9日(金) 10:00~12:00

保健センター市浦

- ◇持ち物 健診結果(特定健診受診者)

健康手帳(お持ちの方)

- ◇定員 保健師相談: 10名程度

栄養士相談: 3~4名程度

- ◎申込方法 12月22日(月)まで健康推進課へ電話(内線2368)にてお申し込みください

※会場は「健康づくり相談室」と併設です。

(P8に「糖尿病予防」のお知らせもあります)