

# 雪のなか 熱戦スタート!



## 2/15 第51回五所川原 市民スキー大会



広報

# ごしやがわら

2009

3 1

No.94

### 目次

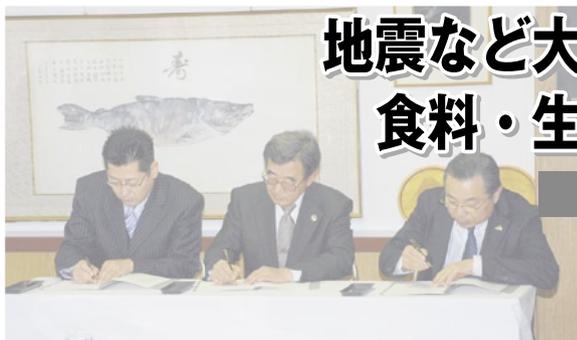
災害時相互協力協定調印式…… 2  
立佞武多PRポスター決定…… 3  
お知らせ…… 4～9  
ヘルス・インフォメーション…… 10

### 人口・世帯数

人口/62,027人 (-67)  
男 /28,928人 (-41)  
女 /33,099人 (-26)  
世帯数/24,523世帯(-3)  
1月31日現在(前月比)

# 地震など大規模な自然災害が発生したとき 食料・生活必需物資と施設を提供します

～災害時における相互協力に関する協定調印式～

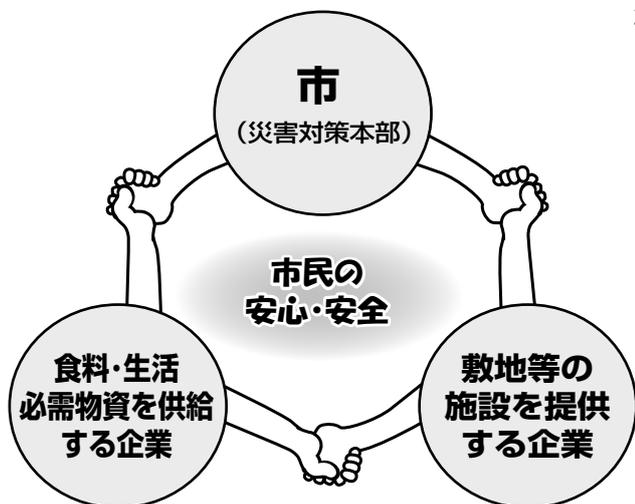


協定を締結した企業	
食料・生活必需物資を供給	敷地等の施設を提供
株式会社イトーヨーカ堂	五所川原街づくり株式会社
株式会社スーパーストア	協同組合金木商業開発
株式会社ユニバース	大和情報サービス株式会社

二月九日、市は大規模災害時の食料等供給に関して具体的な備えを進めるべく、市内の6企業と、災害時における相互協力に関する協定を締結しました。

協定により、暴風・豪雨・豪雪・洪水・地震などの大規模な災害時、市と市内で大型ショッピングセンターを展開する企業が相互協力し、可能な限り市民に食料・生活必需物資を供給、避難場所に敷地（駐車場）等の施設を提供します。

調印式では、6企業を代表して五所川原街づくり株式会社の葛西英機代表取締役社長が「交通の要所にある各店が食料など生活必需品に携わっていることを生かし、市民の安心・安全の確保に大きな役割を果たしたい」と話していました。



協定書を手に「災害時に市民のため行動します」

## 市民スキー大会 2/15

五所川原市スキー協会が「第五十一回五所川原市民スキー大会」を馬ノ神スキー場にて開催。三十名の選手が熱戦を繰り広げました。



第27回青森県農業経営研究協会賞に

長尾信彦さん



優れた農業経営者等を表彰する青森県農業経営研究協会賞に、米・麦・野菜・花きを栽培する長尾信彦さん（川山）が輝き、二月十六日、市長を表敬訪問しました。

この度の受賞は、県外研修などを重ね積極的に先進技術を導入し、高品質・長期出荷を実現して輪菊生産を主体とした複合経営を確立したこととともに、花きの産地化と担い手の育成に努め、地域農業の振興に牽引的な役割を果たしたことが評価されたものです。

受賞にあたり長尾さんは「いい仲間にも恵まれました。今後も努力を続け、広域的に後継者を育成していきます」と話していました。



今年の夏祭り

『五所川原立佞武多』のPRポスターが決定

二月十七日、今年の夏祭り「五所川原立佞武多」をPRするポスターの審査会が行われました。平山市長、寺田商工会議所会頭ら運営委員会委員十人は、市内の印刷業者などが作成した十点の作品を並べて審査し、最も優れた作品を今年のPRポスターと決定しました。



平山市長は、「立佞武多の高さが強調されてインパクトがある。情報がつきりと伝わる構成になっている」と審査を説明。決定作品は背景の一部を修正のうえ、六月以降、三千五百枚が市内の公共施設やJR東日本の主要駅などに掲示されます。

善意の花がけ

～JUNIORがJUNIORをまもる～

◎社会福祉協議会へ

◎平成二十年五所川原地区合同除

厄祈願祭（一戸満実行委員長）

＝一万二千七百六十四円

◎五所川原市へ

◎松緑神道大和山（大和山チャリ

ティーバザー五所川原会場 下

山秀悦実行委員長）＝二百万円

（農業振興費として）



昨年（2008年）のひょう害を鑑み農業振興に役立ててくださいと寄付

3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

●3月12日(木) 10時～12時

●3月26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

●3月18日(水) 10時～15時

金木総合支所4階 第3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

青森地方法務局五所川原支局 内線2330

●月曜日～金曜日(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 内線2108

●3月13日(金) 13時～14時

五所川原保健所 第1相談室

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

●3月11日(水) 12時～12時45分

市役所2階ロビー

◇梅漬け、豆腐、みそなど手作りの加工品やそば粉などを販売。

新発見・くるみ園

作品展示交流会

くるみ園 TEL(34)2721

入居者の作品展示、くるみ園を題材にしたクイズなどを楽しみながら交流を深め、新たな『くるみ園』を発見しませんか。

フリーマーケット、食堂、ゲームコーナーも開きます。

●3月14日(土) 10時30分～14時

養護老人ホームくるみ園

生涯学習講座

北辰大学パソコンクラブ

「無料パソコン体験講座」

TEL(35)6960 対馬

パソコンクラブ会員が教える高齢者向けの「やさしい！」講座です。どなたでも参加できます。

●3月15日(日) 9時～12時

五所川原地域職業訓練センター

◇定員 先着15名

## 国保年金課からのお知らせ

国民健康保険(学)保険証について  
内線23335・23336

国保加入者が修学のため住民登録を市外に移す場合、申請により転出した日から(学)保険証を発行することができません。

すでに(学)保険証をお持ちの方は、有効期限が3月31日までとなっていますので、引き続き(学)保険証の交付を受ける場合には、**4月1日以降に更新手続きが必要となります。**

また、就職や卒業等により(学)保険証の適用を受けられなくなった場合にも申請が必要です。

いずれの場合にも国保年金課⑥番窓口または各総合支所へ申請してください。

なお、(学)保険証適用者が市外で住所を変更された場合にも届出が必要となります。

### ◆申請に必要な物

- ・同世帯のどなたかの国保保険証・印鑑
  - ・修学先の4月1日以降の在学証明書(新規または更新の場合)。
- 新規の際には合格通知書または入学許可証でも申請できますが、後日在学証明書の提出が必要です。

・卒業(退学)証明書(学生でなくなった場合)

## 国民年金保険料の未納はありますか

内線23311~23333

国民年金保険料は、納付期限から2年を経過すると、時効により納めることができなくなるのでご注意ください。

未納期間があると将来受ける年金が減額されたり、万一のケガや病気による障害基礎年金、あるいは子のある妻や子を残して一家を支える加入者が亡くなったときの遺族基礎年金が受けられない場合もあります。未納がないかお手元の納付書の確認をお願いします。

国民年金保険料は、金融機関、ゆうちょ銀行(郵便局)、コンビニエンスストアで納めることができます。

詳しくは、弘前社会保険事務所  
TEL 0172(27)1337まで。

## 自動車税の住所変更の届出について

TEL(34)3141

自動車税の納税通知書は、原則として運輸支局に登録されている住所(車検証に記載されている住所)にお送りしています。引越

などで住所が変わった際は、運輸支局で住所の「変更登録」をする必要があります。

すぐに変更登録の手続きができない場合は、電話・FAXなどにより、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。(地域県民局県税部または市町村税務担当窓口で届出用紙も配布しています。)

また、電子申請・届出システム総合窓口から届出することもできます。

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/life/tax/top.html>)をご覧ください。

## 自衛官募集

自衛隊五所川原地域事務所  
TEL(35)2305

自衛隊幹部候補生 陸・海・空

(一般、技能、歯科、薬剤科)

◆応募資格(一般、技能)  
22歳以上26歳未満の者

◆応募資格(歯科、薬剤科)  
歯科は20歳以上30歳未満の者

薬剤科は20歳以上26歳未満の者  
※年齢はいずれも4月1日現在

### ●受付期間

4月1日(水)~5月12日(火)

(締切日必着)

●試験日 5月16日(土)

予備自衛官補(一般、技能)  
◆応募資格(一般)  
18歳以上34歳未満の者

◆応募資格(技能)  
18歳以上で国家免許を有する者

・技能区分 衛生、語学、整備、情報処理、通信、電気、建設

### ●受付期間

第一回 4月13日(月)まで

第二回 7月21日(火)~10月9日(金)

(締切日必着)

※第一回で採用予定数に達した場合、第二回は実施しない場合があります。

### ●試験期日

第一回 4月18日(土)~20日(月)

第二回 10月17日(土)~19日(月)

各期間内の1日を指定されます。

◎詳細はお問い合わせください。

立佞武多・ねぶたの制作団体の参加申込みを受付します

五所川原立佞武多運営委員会  
(五所川原商工会議所内)  
TEL(35)2121 寺山

平成21年度の夏まつり「五所川原立佞武多」における立佞武多・ねぶた制作団体の申込みを受付します。

●申込期間 3月3日(火)~13日(金)

※会議所に申込用紙があります。

## ◎広報有料広告

## 子育て支援

### 児童福祉法第59条の2の県届出施設

保育年齢 生後3ヵ月から

入園随時 保育時間 午前7時30分~午後6時(月~金)・午後5時(土)

一時預り 1時間・半日・1日でも可

保護者に一定の要件を満たす第3子以降のお子様には保育料軽減の補助金があります。

## 金木幼稚園附属 ひまわりハウス

金木町浦町(幼稚園隣) ☎53-2805

## 平成21年度 募集

幼稚園は一番最初の学校です

幼稚園就園奨励費補助金が保護者の所得に応じて支給されます。

入園資格 3歳児・4歳児・5歳児

願書受付中 預り保育 月曜日~金曜日/午後6時まで・土曜日/午後5時まで

児童保育 上と同じ・小学1年生から6年生まで

## 学校法人 金木学園 金木幼稚園

金木町浦町(雲祥寺横より約300m入る) ☎52-2459 FAX52-2460

3歳児から幼稚園へ!

見学自由~詳しい事についてはお問い合わせ下さい

## 各種技能講習会

社団法人西北労働基準協会

TEL(35)6336

### 小型移動式クレーン運転

つり上げ荷重1ト以上5ト未満

●3月24日(火)～26日(木)3日間

9時～17時

### 開催場所

学科：(社)西北労働基準協会

実技：齋勝建設(株)構内

◇受講資格 満18歳以上

◇受講料 27700円(テキスト代を含む)

◎申込締切 3月19日(木)または定員40名に達し次第締切。

### フォークリフト運転

最大荷重1ト以上。

●①4月6日(月)～9日(木) 4日間

②4月6日(月)・10日(金) 2日間

いずれも8時40分～18時

### 開催場所

学科：(社)西北労働基準協会

実技：(株)五所川原中央青果構内

### 受講資格

①大型・中型・普通自動車運転免許の所有者

②大型特殊自動車(カタピラ限定付きを除く)免許の所有者

◇受講料 ①31470円

②13470円

(いずれもテキスト代を含む)

◎申込締切 4月1日(水)または定員①50名・②30名に達し次第締切。  
※詳細は協会までお問い合わせください。

## 平成20年度 河川生態学術研究会岩木川研究グループ発表会

国土交通省青森河川国道事務所  
TEL017(734)4560

十三湖やヨシ原などの特徴的な河川環境を有する岩木川流域を対象に、生態学と河川工学の視点から調査・研究を行ってきた成果を発表します。

●3月5日(木)

13時30分～17時40分

県民福祉プラザ県民ホール

◇入場無料。当日受付。

### ◇発表内容

「十三湖におけるヤマトシジミの成長要因の解明」「岩木川河口域ヨシ群落のクローン多様性と環境変異」など

### お詫びと訂正

2月15日号P4、農業委員会委員一般選挙の「開票・選挙会(投票の場合)」の表中「投票時間」を「開票日時」に、また、「選挙会(無投票の場合)」および「当選証書附与式」の表中「投票時間」を「開票日時」に訂正してお詫びします。

## 市民サロン

### 雪と親しみ健康ウォーク

第16回スプリングスキーフェスティバル in MANOGAMI

五所川原スキークラブ事務局

TEL(34)8822 山田電器

MANOGAMIスキー場

TEL090(2605)5501 斉藤

●3月15日(日)

MANOGAMIスキー場

◇種目 スキー大回転(A)県大会登録選手、B(一般児童生徒)

・スノーボードパラレル

◇オープン種目 ワンメイクスノーボード・そりこトライアル・

観察ウォーク馬ノ神ウォーク・

歩くスキー

◇出場者無料・Tバーリフト・豚汁・参加賞等があります。

◇申込締切 3月5日(木)

※詳細はお問い合わせください。

### 優良運転者表彰のお知らせ

交通安全協会 TEL(34)5650  
北部分会 TEL(52)2442

五所川原警察署長・五所川原地区交通安全協会長連名の平成20年度「優良運転者表彰」を実施します。

ので、次に該当する方はお申し

出ください。

①現在も運転している、10年以上

の無事故・無違反の方

②運転免許証の住所が当市の方

③協会加入5年以上の会員で、触

法行為が無く地域の支部長が推薦する方

④運転免許証に記載された最も古い「取得年」が次のいずれかに該当する方

昭和18・23・28・33・38・43

・48・53・58・63年

●受付 3月2日(月)～4月10日(金)

◇申込書は協会事務局(警察署・分庁舎)と地域支部長にあり。

なお、申込み時に無事故・無違反証明書(1カ月以内のもの)。

申請代行料800円)、印鑑が必要

です。ご不明な点はお問い合わせ

してください。

### 精神科のことについてみよう

医療法人社団清泉会(代表・布施病院) TEL(35)3470

精神科の病気やそれに関連する

医療・福祉・社会について、どなたでも気軽にふれていただけるよ

うに、作品展示・紹介ポスター掲示など様々な催しを企画しました。

ぜひ、ご覧ください。

●3月13日(金)～15日(日)

10時～21時(最終日は17時まで)

イオンモールつがる柏 食品館

セントラルコート間の通路

## 五所川原市を応援します！

### きらきら芽吹く、ハル！

#### 高校制服の取扱いのご案内

〈青森県立〉 五所川原高等学校・五所川原農林高等学校・五所川原工業高等学校・木造高等学校・中里高等学校

〈私立〉 五所川原商業高等学校・東興義塾高等学校

#### (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



法事・祝事(大広間～50名位)個室有 少人数様大歓迎!!

## 歓送迎会



●3月のお休み 22日(日)  
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

## ◎広報有料広告

# 平成21年度市県民税申告相談日程表 (期限後)

## 【五所川原地区】

●相談会場 市役所3階 第5会議室 ●受付時間 9:00～12:00、13:00～16:00

◎お問い合わせ先 税務課 内線2225～2226

月日	対象地区・区域
3/17(火)	三好・毘沙門地区
3/18(水)	長橋地区
3/19(木)	七和・梅沢地区
3/23(月)	松島地区
3/24(火)	栄地区
3/25(水)	飯詰・中川地区
3/26(木)	鎌谷町・烏森・下り枝・八重菊・一ツ谷・布屋町・弥生町・松島町・湊・田町
3/27(金)	川端町・本町・東町・大町・旭町・上平井町・小曲・田川・岩木町・中平井町・寺町・柏原町・錦町・幾島町・末広町・蘇鉄・芭蕉
3/30(月)	敷島町・雛田・下平井町・幾世森・新宮町・新宮岡田・新宮松元・長橋橋元・若葉・長橋広野
3/31(火)	栄町・蓮沼・不魚住・元町・新町・柳町・湊団地

## 【金木地区】

●相談会場 金木総合支所 1階 税務係

●受付時間 9:00～12:00、13:00～16:00

◎お問い合わせ先 税務係 内線3114・3115

月日	対象地区・区域
3/17(火)	金木
3/18(水)	
3/19(木)	
3/23(月)	喜良市
3/24(火)	
3/25(水)	
3/26(木)	嘉瀬
3/27(金)	
3/30(月)	
3/31(火)	全地区

## 【市浦地区】

●相談会場 市浦総合支所 窓口税務係

●受付時間 9:00～12:00、13:00～16:00

◎お問い合わせ先 窓口税務係 内線4065・4066

月日	対象地区・区域
3/17(火)	脇元・磯松
3/18(水)	
3/19(木)	十三
3/23(月)	
3/24(火)	太田・桂川
3/25(水)	
3/26(木)	相内
3/27(金)	
3/30(月)	
3/31(火)	全地区

○4月1日(水)以降は、市役所税務課・金木総合支所税務係・市浦総合支所窓口税務係で、それぞれ申告相談を受付けします。窓口の混雑が予想されますので、なるべく上記の日程においでくださるようお願いします。

五所川原市を応援します！

**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

## 3月生・募集中!

- ◆小1～小6 ◆中1～高校受験生 ◆高1～大学受験生
- 英検5級～2級 ●小学英語(初級・上級コース)
- 公務員コース ●高校1・2年「五高コース」「木高コース」
- ➔3/3より、中2・高2は受験講義スタート!

『不可能を可能に!』 受験研究会

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

◆春期講習会 3/15～4/4 スタート!!

◎広報有料広告

# 素敵「いのち」の五所川原

## No. 9 道の駅 十三湖高原 トーサムグリーンパーク

市浦牛の牧場、十三湖、日本海、岩木山を一望できる絶好のロケーション。十三湖のヤマトシジミをはじめ市浦地区特産品の販売コーナーも充実しています。



市浦牛やヤマトシジミも味わえます



お食事はレストラン『わらび』



## No. 10 嘉瀬の奴とうふ つがるにしきた農業協同組合 嘉瀬支店 女性部



地元でとれた良質の大豆と水を使い、農家のお母さんたちが昔ながらの味わい深い「とうふ」を愛情込めて作っています。自慢の『奴とうふ』は、「あどはだり」したくなる美味しさ。ぜひ一度、ご賞味ください。



「奴みそ」や「豆乳プリン」「おからドーナツ」も人気



●取材の様子など詳細はホームページ（カラー）で確認できます。

[http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/16\\_kanko/pr/kankopr.html](http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/16_kanko/pr/kankopr.html)

## 中の島ブリッジパーク

## 市浦歴史民俗資料館

## 脇元海辺ふれあいゾーン

## 料金改定のお知らせ

4月1日より下記のとおり料金を改定させていただきましたことになりましたので、お知らせいたします。

### ■中の島ブリッジパーク・ケビンハウス使用料

利用区分	旧料金	新料金
Aタイプ（定員6人）	12,000円	14,400円
Bタイプ（定員4人）	10,000円	12,000円

### ■市浦歴史民俗資料館・入館料

利用区分	旧料金	新料金
小・中・高校生	無料	150円
大学生	150円	200円
一般	250円	300円
小・中・高校生（団体20人以上）	無料	100円
大学生（団体20人以上）	100円	150円
一般（団体20人以上）	200円	250円

### ■脇元海辺ふれあいゾーン・施設使用料

利用区分	旧料金	新料金	
練御殿	大研修室／1時間	1,000円	1,200円
	小研修室／1時間	300円	450円
	宿泊／1人	3,000円	3,900円
バンガロー／1棟	7,000円	8,000円	

○中の島ブリッジパーク、脇元海辺ふれあいゾーンの各施設は4/1（水）より予約受付を行います。

◎予約申込・お問い合わせ先

市浦地域活性化センター TEL62-2775

## 金木地域路線バスの変更について

金木地域を運行する路線バス「田茂木・長泥線」が3月で廃止されることから、これに代わる路線として4月から「金木線」の運行を予定しています。

現在、金木地域を運行する「田茂木・長泥線」と「喜良市線」を連結し、その中間地点にある金木タウンセンターを経由する路線を予定しています。

弘南バス(株)で現在手続を進めていますので、路線図・時刻表の詳細については後日お知らせします。

◎お問い合わせ先 企画課 内線2151

## ◎広報有料広告

大きくなったね♪  
卒業・入学の喜びを写真で残そう!!

卒業・入学シーズン限定!!

特別価格でご提供です。  
下記の商品に限り、撮影料（通常¥5,250）が無料。  
お名前、ご家族からのメッセージが入ります♪

CHECK（表紙外寸21.6×21.6cm）

2面（3カット） ¥10,500（税込）

3面（5カット） ¥13,650（税込）

お問い合わせ、見学のみOK!

※他のサービス券との併用はご遠慮願います。  
・東北PGC青森ブロック長・APC事務局・青森営業写真家協会会員



モトヤマ写真館

つがる市木造千代町7  
TEL/FAX.0173-42-2651  
<http://mtoyama-studio.com>



## 広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～

広報は市内全域に配布され広く読まれております。

広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。

[http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/02\\_koho/koukoku.html](http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/02_koho/koukoku.html)  
申込先/総務課広報係 内線2117

五所川原市を応援します!



愛と誠の力で津軽ロードを

# 走れメロス マラソン 五所川原



太宰治  
生誕百年

6月21日(日) 朝9時スタート

※雨天決行

## ハーフマラソン

## 10km・5km・3km

**会場** / 第一会場「つがる克雪ドーム」  
集合場所および開会式会場

**開会式** / 8:20~8:35

**スタート** / 9:00

**制限時間** / 中間地点閉門80分・ゴール2時間40分以内

**コース** / つがる克雪ドーム→立佞武多の館→新生大橋  
→松島町→漆川→一野坪→毘沙門→長富→  
中柏木→嘉瀬→喜良市→斜陽館→金木小学校

**参加資格** / 所定の距離を時間内に完走できる方  
18歳以上(高校生は不可となります)

**参加料** / 3,000円

**表彰等** / 1位~6位までに賞状・メダル・副賞を表彰します。完走証(棄権者は除く)と参加賞をさしあげます。その他メロス賞もあります。

**会場** / 第二会場「金木小学校」  
集合場所および開会式・表彰式会場

**開会式** / 9:45~10:00

**スタート** ( ) 内は制限時間

**10km** / 10:30 (80分以内)

**5km** / 11:00 (40分以内)

**3km** / 11:30 (30分以内)

**コース** / 金木小学校→金木警察署前→喜良市→  
金木病院前→斜陽館→金木小学校

**参加資格** / 所定の距離を時間内に完走できる方  
5km・10kmは、高校生以上の参加に限らせていただきます

**参加料** / 10km・5km・3km(高校、一般) 2,000円  
3km(小、中学生) 1,000円

**表彰等** / 1位~6位までに賞状・メダル・副賞を表彰します。完走証(棄権者は除く)と参加賞をさしあげます。その他メロス賞もあります。

## 種目区分

ハーフマラソン	10 km	5 km	3 km
A 男子 18歳~39歳	E 男子 高校~39歳	K 男子 高校~39歳	Q 男子 小学生
B 男子 40歳~59歳	F 男子 40歳~49歳	L 男子 40歳~49歳	R 女子 小学生
C 男子 60歳以上	G 男子 50歳~59歳	M 男子 50歳~59歳	S 男子 中学生
D 女子 18歳以上	H 男子 60歳以上	N 男子 60歳以上	T 女子 中学生
	I 女子 高校~39歳	O 女子 高校~39歳	U 一般男子
	J 女子 40歳以上	P 女子 40歳以上	V 一般女子



ゲストランナー  
福士加代子選手

## 前夜祭

6/20(土) 17:00~

エルムの街  
「エルムホール」

会費 / 1人 1,000円

**参加申込受付期間** 3/9(月)~5/11(月) 当日消印有効・期日厳守  
参加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。

◇お申込み・お問い合わせ先◇

走れメロスマラソン実行委員会(市役所内)

TEL 35-2111 内線 2710~2712 FAX 35-6233

○参加申込書は、上記のほか、金木・市浦総合支所・各スポーツ店等にありますが

○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

## 走れメロスマラソンボランティア募集

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するため、  
大会を支えるボランティアを募集します~

- 【募集期間】** 3月16日(月)~4月30日(木)
- 【募集定員】** 100名(予定) ※先着順
- 【主な活動】** 沿道整理、ランナー誘導、給水等
- 【申込方法】** 所定の申込用紙があります。  
走れメロスマラソン実行委員会までご連絡ください。  
スタッフベスト、記念タオル
- 【支給品】**
- 【注意事項】**
1. ボランティア保険に加入します
  2. 大会前にスタッフ説明会を開催します
  3. 従事していただく日: 6月21日(日)
  4. 従事時間は、原則として7時~14時頃まで。  
(配置場所や係により異なります)

## 走れメロスマラソン 協賛広告のお願い

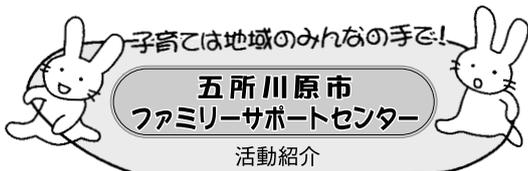
走れメロスマラソン開催にあたり、協賛広告して  
頂ける団体等を募集しております。  
※協賛頂いた団体等には、プログラム掲載等の特  
典がございます。

詳細については、お問い合わせください。

## ボランティア・協賛広告についての お問い合わせ先

走れメロスマラソン実行委員会(市役所内)

TEL35-2111 内線 2710~2712 FAX35-6233



## お母さんになっても夢はあきらめないで!



右から依頼会員の津田 香さんと玲月(れいな)ちゃん 2ヵ月、提供会員の棟方ヒサさん

看護師になるため玲月ちゃんのお母さんはただいま、勉強中! 授業を受けている間、提供会員の棟方さんに保育をお願いしています。看護師不足が問題にされていますが『夢をあきらめてほしくないです!』という棟方さんに支えられ頑張っています。資格を取り看護師として活躍できるようにファミサポは応援します。

ファミサポ会員随時募集 TEL35-8953

## 安全・安心ですか あなたの電気

(財)東北電気保安協会五所川原事業所 TEL34-3555

電気設備の不具合を簡単だと思い、素人(無資格)工事することはありませんか? 電気工事店など専門家におねがいして、安全な設備にしましょう。

また、コードをステップルや釘で止めるコード配線、テーブルタップ等に沢山の電気器具をつなぐ容量オーバーのタコ足配線はやめましょう。



## 公民館からのご案内

金木公民館

TEL53-3581

### 第149回「太宰を語る(月例)会」

● 3月18日(水) 18:30~

- 鑑賞「走っけろメロス」
  - 鎌田紳爾(津軽語翻訳 朗読~録音)
  - 現弘前学院聖愛高校教諭
- 「私の太宰」その魅力
  - 「走っけろメロス論」鎌田 慧
- 生誕百年太宰ブーム
  - 「映画3本」本年公開
  - 作品名、会社、監督、主演紹介



## 図書館からのお知らせ

図書館名	開館時間	3月の休館日
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049	9:30~17:00	毎週月曜日 19日(木)、20日(金)
市浦分館 TEL35-2111(内線4031)	9:30~17:00	毎週土・日曜日 19日(木)、20日(金)
五所川原市立図書館 TEL34-4334	アスベスト除去工事により3/1~3/31は休館。 大型絵本・大型紙芝居の団体貸出は可能です。	

○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)



## オルテンシア 3月 催物案内

五所川原市ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

	日曜日	催物	開演	入場料	主催者・連絡先
大ホール	1日	さつき保育園 音楽リズム研究会	9:40	無料	第一さつき保育園 TEL35-3324
	8日	もの忘れフォーラム in 五所川原	14:00	無料	イーザイ株式会社 TEL017-777-7545
	15日	第27回津軽三味線滝栄会 チャリティ発表会	9:30	前売 500円 当日 800円	津軽三味線滝栄会 TEL35-8357
1階	22日	美照流秀純会 舞踊・歌謡のつどい	13:00	前売 300円 当日 500円	美照流秀純会 TEL34-2584
	29日	藤都流松誉会 舞踊の祭典	10:30	前売 800円 当日 1,000円	藤都流松誉会 TEL34-5125
小ホール	6日	平成20年度 介護保険事業者集団指導	14:00	関係者	青森県健康福祉部高齢福祉 保険課 TEL017-734-9297
	8日	きよみ愛育園 こてきおゆうぎ発表会	9:45	無料	きよみ愛育園 TEL35-1541
1階	21日	長尾音楽教室 ピアノ・エレクトーンコンサート	13:00	無料	長尾音楽教室 TEL53-2905
	22日	阿部寿子ピアノ教室 ピアノ発表会	13:00	無料	阿部寿子ピアノ教室 TEL29-2006
	29日	開米ピアノ教室 ピアノ発表会	13:30	無料	開米ピアノ教室 TEL34-2784

※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。



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	婦人ホーム(飯詰)	3月10日(火)	12:30~13:30
	保健センター五所川原	3月11日(水)	10:00~12:00
金木	金木東部地区コミュニティセンター	3月12日(木)	10:00~11:00
木市浦	保健センター金木	3月13日(金)	10:00~12:00
	保健センター市浦	3月13日(金)	10:00~12:00

## みんなの健康教室

- 日時 3月27日(金) 13:00~
- 場所 働く婦人の家 3階ホール
- ◇テーマ 「生活習慣をみなおそう!!」
- ◇講師 対馬 史博 先生 駅前クリニック
- ◇主催 北五医師会 五所川原市民保健協議会

## こころの相談

- 日時 3月10日(火) 13:00~14:00
- 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。

## 肝臓病を正しく知るための教室

肝臓の働きや、肝臓病(脂肪肝・ウイルス性肝炎等)を正しく知り、予防に必要な知識(生活習慣等)を身につけることができる講習会です。

肝機能を示す「GPT値」からわかる病気についても、詳しく知ることができます。

- 日時 3月26日(木) 13:00~14:00
- 場所 働く婦人の家3階 第3講習室
- ◇テーマ 「肝臓の働きを正しく知り、肝臓病を予防しよう!!」
- ◇講師 川崎胃腸科内科医院院長 川崎雅俊 先生
- ◇持ち物 健康手帳(お持ちの方) 健診結果(健診受診者)

- ◎申込み 3月19日(木)までに電話にて。
- ※終了後、希望者には、保健師・栄養士との個別相談を実施します(数名)。また、講師への質問等を受け付けます。申込みの際にお知らせください。

## 救急医療当番医

月日曜日	医療機関名	住所	電話
3月8日 日	安齋レディースクリニック	一ツ谷536-18	33-1103
3月15日 日	まつもと整形外科クリニック	下り枝4-4	33-5413

- ※1. 対応時間 9:00~17:00(要電話確認)
- 2. 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 おやつづくり(地産地消)

## いちごうぐいす餅



1人分 203kcal 塩分 0g

### ■材料(6人分・12個)

- 練りあん……………180g
- いちご……………小12個
- きな粉(緑)……………1/2カップ

### 【A】

- 白玉粉……………100g
- 水……………150cc
- 砂糖……………40g

### ■作り方

- ①【A】の白玉粉と砂糖をボウルに入れてまわりから水を少しずつ加え、5~6分そのままおいてから全体がなめらかになるまで木じゃくしで混ぜる。
- ② 蒸し器に固くしぼったふきんを掛けて厚みが均一になるように①を流し入れ、強火で17分程度蒸してボウルに移し、ひとまとめになるよう練り混ぜる。
- ③ きな粉を敷いたバットにまとめて落とし、上にもきな粉をふりかける。
- ④ ③が冷めないうちに、指でちぎって12個に等分する。
- ⑤ ④のもちを広げ、あんといちごをのせて包み、きな粉の中をもう一度転がしてバットなどに並べ、茶こしで上からきな粉をふりかけて仕上げる。

このメニューは、よく見かけるいちご大福ではなく、うぐいす餅にいちごを包んだ一品です。半分に切ってみると、きな粉の濃い緑色の中にある、黒っぽいあんといちごの色の対比がとても鮮やかです。いちごはヘタを除いて使いますが、流水で手早く洗い、ふきんでしっかり水分を取ってから包みましょう。

## 献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
4月4日(土)	10:00~11:45	エルムの街SC・イトーヨーカドー
	13:00~16:30	
4月7日(火)	9:00~11:45	ユニバース五所川原東店
	13:00~15:00	
4月8日(水)	10:00~11:30	市浦総合支所 公立金木病院
	13:30~16:00	

※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。