

栄光目指して スタート!



2/7 第7回西つがる北五 室内陸上競技選手権大会

 広報

ごしょがわら

2010
215
No.117

(目次)

男女共同参画情報紙「さんかく」…2
三上忠孝さん紺綬褒章受章など…4
お知らせ…5
ヘルス・インフォメーション…8

人口・世帯数

人口 / 61,403人 (-44)
男 / 28,550人 (-27)
女 / 32,853人 (-17)
世帯数 / 24,666世帯 (+14)
1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

五所川原市ホームページ <http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp>

みんなかく

※この情報紙は市民からの公募による編集委員によって作成されております。
女性 (Female) と男性 (Male) が共に支えあい、対等な立場で社会 (Society) を形成することを願って!!
第9号 企画課 男女共同参画室 (内線 2156)

病気

私のからだ

【リスク要因】
女性ホルモン
プロゲステロン
エストロゲン
月経など

●女性の方がかかりやすい病気

- ・子宮や卵巣などの女性にしかない臓器の病気
- ・パセドウ病…男性の5~10倍
- ・認知症…男性の2倍
- ・白内障…男性の2倍
- ・重症性筋無力症…男性の1.5~2倍
- ・うつ病…男性の2倍 など

【リスク要因】
X染色体

同じでいいの？

病気

僕のからだ

【リスク要因】
男性ホルモン
テストステロン
アンドロゲン
など

●男性の方がかかりやすい病気

- ・前立腺や精巣などの男性にしかない臓器の病気
- ・腎臓・尿管結石…女性の2.5~3倍
- ・心筋梗塞…女性の4~5倍
- ・赤緑色覚異常…女性の20倍
- ・うつ病による自殺…女性の3倍 など

【リスク要因】
Y染色体

【リスク要因】
遺伝・劣性遺伝
飲酒・喫煙・副流煙・排気ガス、
様々なストレス
など

※参考、出典
・「性差の人間科学」 山内兄人 著(コロナ社)
・<http://tv.jissen.ac.jp/lecture/11.php> 講師：沢登 徹 (前 実践女子大学 生活文化学科 教授)

性差医療とは？

これまで女性と男性の身体は、生殖器以外はほとんど同じ構造で、働き方も大差はないと思われていました。

また、医療の場では女性は妊娠の可能性があるため、胎児への影響が予測できないこともあって、男性を被験者として集めた研究データを元に治療が行われてきました。

最近になって、診断や治療が男女同じでよいのかという検討がされるようになり、研究を進めた結果、実際には遺伝子やホルモンなどの作用により、病気によっては、かかりやすさに違いがあることがわかってきました。

「性差医療」とは、男女の生物学的差、それぞれ特有の疾患や病態などのほか、社会的な男女の違いと健康との関連などに関する研究を進め、その結果を総合的に反映させ、性差に配慮した診断や治療を目的とした医療のことです。

若い頃から性差に配慮した医療を受けることは、将来的にもきめ細かな生活習慣病の予防や、病気にならないための対策を講じることができます。



女性専用外来ってなあに…？



「受診したいけどはづかしい」「男性医師には話しにくい」など、はっきりしない症状で、どこの科を受診すればよいのか迷ったり、受診はしても原因がわからないまま放っておいたり、体調に不安を感じながらも先延ばしにしていたり…。

あなたにも思いあたることはありませんか。女性ホルモンの働きは小児期から思春期、そして更年期へとライフステージによって変化します。そのせいもあって、女性の心と体は大変デリケートで、些細なことがきっかけで体調を崩してしまうことがあります。女性特有の心と体の悩みを同性である女性医師が共感を持って聴き、女性の目線で治療にあたるのが女性専用外来です。

【※女性専用外来の考え方と同様に、全国でまだ極わずかですが男性のための男性専用外来も開設されています。】

女性専用外来のある病院

●青森市民病院

〒030-0821 青森市勝田一丁目14-20(内科)
TEL:017-734-2171(代表)

●青森県立中央病院

〒030-8553 青森市東造道二丁目1-1(産婦人科) 毎週木曜日
※要予約(平日14:00~16:30受付) TEL:017-726-8220

●黒石市国民健康保険黒石病院

〒036-0541 黒石市北美町1-70(産婦人科)予約制
毎週金曜午後3時より TEL:0172-52-2121(代表)

●国立病院機構弘前病院

〒036-8545 弘前市大字富野町1番地(内科)
第1、第3火曜日 ※要予約 TEL:0172-32-4311(代表)

お知らせ

青森県男女共同参画センターオープンカレッジin五所川原

「シブヤ米・ライスボデイ」
「赤〜いりんごワイン」
が当たる!
抽選会実施!



元ギャル社長 藤田志穂さん

私の夢のかなえかた & 10のルール

★と き…平成22年2月21日(日) 13:30~15:30

★ところ…ELMの街2階エルムホール(参加無料)

◆講師プロフィール

1985年生まれ。ギャルのイメージを一新させる「ギャル革命」を掲げ、19歳で起業。「シホ有限会社G-Revo」を設立。ギャルの特性を活かした商品開発やプロモーションを行い、年高3億円企業に成長させた。2008年12月には社長を引退し、現在は食や農業の問題について活動中。若者が食や農業に興味を持つキッカケをつくるため「ノギャル」プロジェクトを立ち上げ、秋田県での「シブヤ米」作りや、ギャルママ野菜収穫ツアー、EDWINと「イケてる農作業着開発」など様々な角度からプロジェクトを展開中。

★当日、五所川原市農産物加工センター振興対策協議会、株式会社津軽シャングリラ、赤〜いりんご株式会社、自然菓子ある、奈良農園、コミュニティカフェでる・そーれなどによる農産物加工品の販売あり!!(おからかりんとう、奴みそ、南蛮みそ、赤〜いりんごジュース、赤〜いりんごドレッシング、赤〜いりんごブッセ、紫黒米入りしとき餅など多数販売予定)

●主催:青森県男女共同参画センター、五所川原市、青森県担い手育成総合支援協議会、青森県農業会議

●後援:五所川原街づくり株式会社 ●協力:ごしょつがる農業協同組合 女性部

【お問い合わせ・託児申込み先】

〒037-8686 五所川原市字岩木町12番地 五所川原市総務部企画課男女共同参画室

TEL:0173-35-2111(内2156) FAX:0173-35-3617 E-mail:danjo@goshogawara.net.pref.aomori.jp

★無料託児あり
(1才半~就学前まで)
2/18(木)まで
※要予約



編集後記

★男性も女性も、気がねなく安心して受診できる病院増えること望みます。(K) ★思いやり…お互いの違いを理解し、認めること。春はもうすぐ。(A)

●編集スタッフ/境谷 葉子・福士千恵子・三由 恵子・千葉 敦子・笹森知嘉子

三上 忠孝さん 6度目の紺綬褒章



紺綬褒章を受章した三上さん(左)

平成21年9月30日付けで、三上忠孝さん（一ツ谷）が、紺綬褒章を受章されたことに伴い、1月25日、市長より、褒状と飾版（しょくはん）が手渡されました。

この褒章は、公益のため多額の私財を寄付するなど、国民の模範となるような善行があった方を表彰するもので、三上さんは、毎年市に対し多額の寄附を続けられており、6度目の受章となります。飾版は、過去の銀5個に換えて、金の飾版が授与されました。

児童生徒の力作が一堂に 第5回市内小・中学校美術展



教育委員会主催の小・中学校美術展が、2月6日から3日間、エルムホールで開催されました。

今年で5回目を迎える美術展は、児童生徒の図工美術教育の充実向上のため、作品を広く市民に鑑賞してもらうことを目的としています。

会場には、市内25校の小・中学校の児童生徒の絵画、版画、デザイン画、立体作品や壁新聞など、いずれ劣らぬ多数の力作が展示され、親子連れなど多くの市民が訪れました。

犯罪や事故のない地域をみんなの手で！



五所川原地区防犯協会が、1月27日、エルムホールにて、市民みんなで犯罪や事故のない地域を目指そうと「安全・安心まちづくりフェスティバル」を開催しました。同協会長の平山市長が「一人ひとりが協力し、安全・安心な地域社会の発展を目指しましょう」とあいさつ。来賓の石塚喜信五所川原警察署長は「管内の振り込め詐欺被害は減少しているものの、自転車・自動車盗難、空き巣の被害が増加している。鍵の管理を忘れ

生き生きセンター友の会が設立されました



設立総会では、食事や踊りなどで交流を楽しみました

市の施設「生き生きセンター」の利用者が、センターの入浴施設や健康相談などを利用し健康増進を図りながら、会員の親睦を深めることを目的に、同センター友の会（外崎武夫会長）を設立。1月23日、同センターで設立総会と新年会を行い、約150名の参加者が交流を楽しみました。

外崎会長は「より良い施設となるよう要望をとりまとめるほか、周辺の草刈り、清掃を行うなど、施設運営に協力していきたい」と話していました。

ずい」と注意を呼びかけました。会場では、県警音楽隊による吹奏楽、五所川原警察署員による振り込め詐欺防止寸劇など様々なアトラクションが行われたほか、防犯グッズが展示され、詰めかけた市民は、楽しみながら防犯意識を高めました。

善意の花かご



- ◎ 養護老人ホームくるみ園へ
- ◎ 小野果樹園（小野興道代表）
- ◎ 二りんご20kg
- ◎ 五所川原市へ
- ◎ 全労済青森県本部（山本信悦理事長）
- ◎ 大型ブロック（市浦アトム保育園へ）



長利園長に目録を手渡す山本理事長(右)

～水田農家の皆さんへ～ 「戸別所得補償モデル対策」説明会

新たな農業政策として、自給率向上のポイントとなる麦・大豆・米粉用米・飼料用米などについて、シンプルで分かりやすい助成体系の下に生産拡大を促す対策（水田利活用自給力向上事業）と、水田農業の経営安定を図るために、恒常的に赤字に陥っている米に対して補てんする対策（米戸別所得補償モデル事業）がセットで4月からスタートします。

スタートに向けて、市内の全農家を対象とした、「戸別所得補償モデル対策」説明会を開催します。

■日時 2月24日(水) 13:30～

■場所 ごしょつがる農業協同組合本店2階「会議室」

◎お問い合わせ先

五所川原市地域水田農業推進協議会
事務局 農林水産課 内線2518

交通災害共済

1日1円で、ご家族に大きな安心を ～ただいま予約加入を受け付けています～

日本全国どこで起きた交通事故でも、弔慰金またはケガの程度に応じて見舞金をお支払いする制度で、たとえ1日の治療を受けた場合でも見舞金が支給されます。

■会費 年間1人350円

■共済期間 平成22年4月1日から1年間

■加入資格 市に住所のある方ならどなたでも

■受付期間 随時予約加入受付

■申込先 環境対策課、金木・市浦総合支所窓口

■見舞金等

- ・見舞金は1日の治療でも2万円、日数により最高15万円までお支払いします。
- ・弔慰金は100万円をお支払いします。
- ・特別見舞金は50万円をお支払いします。

■団体加入をしてくださる事業所・町内会等を募集中

団体加入（20人以上）は会員1人につき20円が団体奨励金として団体に支給されます。

◎詳しくは、環境対策課（内線2342）

パブリックコメント制度 (意見公募手続)を実施します

～五所川原市食育推進計画～

市では、市民一人ひとりが食について考える習慣や食に感謝する心、食に関する様々な知識、食を選択する判断力を正しく身につける活動や学習を、効果的に行うための「五所川原市食育推進計画」の策定に取り組んでいます。

このたび、計画の案がまとまりましたので、市民の皆さんからの意見や提案を募集します。

案の作成担当	経済部農林水産課
案の名称	五所川原市食育推進計画（素案）
資料の入手方法	①市ホームページ（URLは広報紙紙下段） ②農林水産課（市役所北棟3階） ③金木・市浦総合支所産業建設係 ④市情報公開コーナー（総務課：市役所4階） ※資料の写しを希望される場合、実費をご負担いただきます。また、郵送料・写しの実費をご負担のうえ、農林水産課へ資料郵送の申込みも可能です。
案の公表期間 意見募集期間	平成22年2月16日(火) ～平成22年3月17日(水)
意見の提出について	①様式は任意 ②使用する言語は、日本語とする ③郵便、FAXまたは電子メールで提出する ④意見、住所・氏名（法人等の場合はその名称・事務所所在地等の連絡先・代表者名）を記載する ※住所・氏名が記載されていない場合は、提出意見として取り扱わない場合があります。 ⑤提出先 経済部農林水産課 内線2515 FAX: 33-3657 E-mail: 0902pbc@goshogawara.net prefaomori.jp
提出された意見の公表	市の考えを付して公開予定 (氏名・住所は公開しません)

『平成22年 青森県統計年鑑』予約受付のお知らせ

青森県統計協会では、青森県の基本的な統計データを幅広く掲載した総合統計書「青森県統計年鑑」を発行します。各種行政施策や企業経営、地域の分析、学術研究などにお役立てください。

☆入荷は3月下旬を予定しています。

■規格 A4版・250ページ程度（附録：「都道府県データ100」「300の指標でみる青森県」「市町村データ100」）

■価格 2,000円(税込)

■申込期限 2月26日(金)

◎申込先 企画課 内線2155

市民サロン

厚生労働省自殺対策事業
公開講座のお知らせ

NPO法人ほほえみの会
Tel(26)6797

●2月18日(木) 10時～12時

五所川原地域職業訓練センター

◇テーマ「心といのちを考える」
(講師 心といのちを考える会
会長 袴田俊英氏)

◎午後からは自由参加で「いのち
を考える」勉強会があります。

・テーマ「聴くを知る」(13時～
16時)(青森大学社会福祉学科
藤林正雄教授)

※どちらも参加無料です。

サイエンスカフェ五所川原
：備えあれば憂いなし

NPO法人放射線教育
フォーラム青森支部
Tel080(1292)8644 笹川

●2月21日(日) 13時～15時

五所川原地域職業訓練センター

◇内容

・科学の部「活断層って何?どこ
にある?活断層を知って地震に
備えよう」(地震予知連会会長・
島崎邦彦氏)

・文学の部「太宰治と真実の愛」
(太宰治長女・津島園子氏)

◇事前申込不要。参加費無料。

借金問題弁護士無料相談会

つかさ総合法律事務所
Tel0120(56)0449

弁護士(第二東京弁護士会)が
解決方法や借金の疑問(過払い金
返還等)の相談に個別に応じます。

●3月6日(土) 10時～16時30分

五所川原商工会館第1研修室

◇相談員 弁護士

◇電話での予約が必要です。

◇訓練時間 18時～21時

◇訓練場所 五所川原地域職業訓
練センター

◇パソコン講習

・ワード中級コース

2月23日(火)～2月27日(土)

・エクセル初級コース

3月9日(火)～3月13日(土)

・エクセル中級コース

3月16日(火)～3月20日(土)

◇受講料 各コース5000円

(テキスト代金)

◇CAD講習

・基礎 3月3日(水)～3月5日(金)

・応用 3月24日(水)～3月26日(金)

◇受講料 各コース6060円

(テキスト代金)

しゅうらんど海遊館
メンテナンス休館

Tel(27)7373

しゅうらんど海遊館は、次の期
間メンテナンスのため休館します。
ご迷惑をおかけしますが、ご理
解・ご協力をお願いします。

●休館期間

2月23日(火)から3月2日(火)

パソコン・CAD講習
受講生募集

五所川原地域職業訓練センター
Tel(35)5115

市および周辺地域の方を対象に
パソコン、CADの講習会を開催
します。

◇定員 各15名

●申込締切 各コース実施日の10
日前まで

リリーふの会

～自死遺族のつとめ～

青森県立精神保健福祉センター
Tel017(787)3951

「リリーふの会」ではあなたの
体験や気持ちをありのまま話すこ
とができます。さまざまな思いを
吐き出せる場所です。匿名で参加
しても結構です。

●3月6日(土) 13時30分～16時

県民福祉プラザ3階多目的室3

B(青森市中央三丁目20-30)

◇対象 自死で家族、友人や恋人
等、大切な方を亡くされた方

火災・救急出動概況

五所川原市管内 1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21年	1	1	141	141	0	0
平成20年	0	0	166	166	3	3
比較	1	1	△25	△25	△3	△3

全国統一防火標語

“消えるまで ゆっくり火の元 にらめっ子”

問い合わせ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内線28)

3月1日(月)は

以下の納期限です。忘れずに納めましょう。

国民健康
保険
第8期

介護保険料
第8期

後期高齢者
医療保険料
第8期

収納課
内線 2243～2251

介護福祉課
内線 2452・2453

国保年金課
内線 2337・2338

五所川原市を応援します!!

ソプラノ
森 麻季 and
ピアノ
仲道 郁代
—デュオ・リサイタル—
3月24日 PM7:00
発売日:2月16日

【記念事業特別料金】
*S席(指定席) ¥3,000
*A席(指定席) ¥2,000
*高校生以下
(エリア指定) ¥1,000

今、クラシック界でもっとも輝いて
いる2人の豪華な組み合わせをお送
りする素敵なステージです。

森麻季 & 仲道郁代
リサイタルは、ピアノ
購入記念事業として企
画されました。

会場:ふるさと交流圏民センター(オルテンシア)コンサートホール
お問い合わせ先/☎0173-33-2111

歓迎迎会
大好評受付中!

お鍋もあるよ

- 量の宴会場 (~50名様)
- 少人数様用 個室有

お電話
ください!

五所川原マックスバリュ隣
0173-381-3048

◎広報有料広告

認知症になっても

安心して暮らせるまちづくりをめざして

【高齢者とその家族を孤立させないようにしましょう】

高齢者虐待は、認知症や要介護状態の高齢者に対して行われがちという調査結果が出ています。介護者の心身疲労も虐待の大きな原因であることもわかっています。



◆高齢者を介護する時のポイント！

- ①認知症の高齢者がいることを恥ずかしがらない、隠さない
- ②お年寄りはもちろん、自分自身の気分転換を図る
- ③一人きりにならないで、仲間をつくる
- ④公的サービスを積極的に利用する
- ⑤介護などの知識や理解を深め、情報を集める

◆地域との“つながり”を大切に

寝たきりや認知症など介護を要する高齢者を抱えている家庭は、地域の人にその事情を隠さず、日頃から状況を話しておきましょう。また、地域の人は、そうした家庭や一人暮らしの高齢者をやさしく見守り、声をかけるなどして、孤立させないようにしましょう。「ご近所の底力」を生かして、声かけや見守りなど気軽にできることから始めましょう。

◆こんなことが「高齢者虐待」です

高齢者虐待防止法〔高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（平成18年4月施行）〕では、高齢者虐待は、「身体的虐待」「心理的虐待」「性的虐待」「経済的虐待」「介護・世話の放棄・放任」の5つに区分されています。

◆虐待を受けていると思われる人を発見した人は…

市町村へ通報する義務があります。特に、養介護施設従事者等、医師、保健師、弁護士、その他高齢者の福祉に業務上関係ある者（団体）は、高齢者虐待の発見に努める義務があります。

【お問い合わせ・相談先】

五所川原市地域包括支援センター TEL.38-3939 または
介護福祉課 内線2458

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、肝臓病予防のために必要な知識（生活習慣など）を身につけることができる講演会です。

疑問、質問にもわかりやすくお答えします。

●3月11日(木) 13:00~14:00 働く婦人の家

◇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）

◎申込方法 3月4日(木)までに健康推進課（内線2368）へ電話にてお申し込みください。

*講演会終了後、栄養士より「肝臓に優しい食事」のお話しを予定しています。また、講師への質問等も受け付けます。お申し込みの際にお知らせください。

新型インフルエンザワクチン
接種についてのお知らせ

富田胃腸科内科医院（TEL.34-3211）で接種できるのは、自院に通院している患者のみに変更となります。

こころの相談

●日時 3月9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、家族等身近な人を自殺でなくされた遺族の方。

◎申込み 相談日前日までに電話でご予約ください。

ひと過酷なる物もみな壊れゆきたり

草もみじ川原に傾ぐもたんぼは
小ぶりに低く秋を咲きつぐ

鏡の着ない緑のトックリセーターに
娘の中の吾がはじける

さらめきし猪苗代湖の絵葉書を
ポストに落とし秋は来にけり

馴染み来しこの町内の角ポスト
用済みとして縛られてゆく

新雪の歩道にくっきり足跡を
つける夫追う初詣の朝

苛めでの友を死なせて悲しいよ
師は真剣に考えてますか

つきたての餅をふるまう元朝や
杵の音聞こゆ三味線会館

元日をバスは吹雪も観光と
太宰生家へ入りゆくひと等

物忘れはげしきことも正月の
話題となしてひと日過ぎゆく

音階を口ずさみつつ女生徒たち
髪つやつやと夜帰りゆく

〔津軽アスナロ短歌会〕

文芸こころがわら

題字 齋藤 清泉

大澤 頼枝

浜山 てい

奥山 圭子

吉田 勇蔵

野呂 富枝

藤本 春枝

小野 郁子

山中美智子

山中 浩

菊池 美絵

市田勝一郎



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	富士見コミュニティセンター	2月22日(月)	10:30~12:00
	高野文化センター	3月3日(水)	10:00~12:00
	原子集会所	3月5日(金)	12:00~13:00

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 12:00~12:30(3歳児健診11:00~12:30) 11時から母子健康手帳を出すことができます。
- ◇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・対象地区
4か月児健診	3月2日(火)	保健センター五所川原	平成21年10月生まれ全地区
1歳6か月児健診	3月30日(火)	保健センター五所川原	平成20年9月生まれ全地区
3歳児健診	3月18日(木)	保健センター五所川原	平成18年9月生まれ全地区

- * 健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合は、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。
- * 駐車場は、市役所駐車場をご利用ください。

ことばの相談

お子さんのことばが遅い、ことばが繋がらない、ことばがはっきりしない等、気になることはありませんか? 毎月1回、相談に応じています。

- 日時 3月18日(木) 9:30~14:00
- 場所 保健センター五所川原
- ◎申込締切 3月8日(月)

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。いずれの会場のご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
3月17日(水) 10:00~11:30	保健センター五所川原	○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 ○子育て等に関する勉強会、情報交換 ※3月勉強会テーマ(11:00~)「乳幼児健診と予防接種」について
3月25日(木) 10:00~11:30	保健センター金木	
3月24日(水) 10:00~11:30	保健センター市浦	

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 よい食生活をすすめるために

湯葉巻蒸しのお吸い物



(1人分: 46kcal 塩分0.6g)

■材料(4人分)

白身魚のすり身…150g 干し椎茸……………4枚
卵白……………1/2個 干し椎茸の戻し汁…1/2カップ
酒……………大さじ1 みりん……………大さじ1
塩(生魚を下ろす場合は必要)……………1g
ダシ汁……………大さじ1 醤油……………大さじ1/2
片栗粉……………大さじ1
みつば……………1/2束 { ダシ汁……………5カップ
塩……………小さじ1/3
醤油……………大さじ1/3
干し湯葉……………1枚

■作り方

- ①すり身、卵白、酒、塩をすり鉢でよくすり混ぜ、ダシ汁を少しずつ加えて混ぜて、片栗粉も加える。
- ②干し椎茸は1カップの水で戻し、分量の戻し汁、みりん、醤油で煮含める。
- ③みつばは3cm長さに切る。干し湯葉はゆるく絞った布巾にはさみ戻す。
- ④巻きすに③の湯葉をのせ、①を手前から2/3のところまで広げ、②をのせて巻く。
- ⑤蒸し器に入れ、中火で約20分蒸す。蒸し上がったら、8つに輪切りにする。
- ⑥ダシを温め、塩、醤油を加える。
- ⑦お椀に⑤を盛り、⑥を静かに注いで、みつばを散らす。

献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
3月8日(月)	10:00~12:00	津軽広域農業共済組合
	13:30~16:00	白生会胃腸病院

救急医療当番医

月日曜日	医療機関名	住所	電話
2月21日 日	田辺胃腸科外科医院	旭町40-1	35-6355
2月28日 日	川崎胃腸科内科医院	敷島町56	34-3330

- * 1. 対応時間9:00~17:00(電話で確認)
- * 2. 消防署(救急病院紹介電話34-4999)でも紹介します。