

冬も奥津軽は魅力が満載



1月22日、津軽広域観光圏協議会津軽鉄道域部会が冬の奥津軽の魅力を発信しようと「ストーブ列車で行く冬の美味しい体験ツアー」を開催しました。

県内外から参加した46名は、ストーブ列車で暖をとりながら津軽平野の雪景色を楽しんだほか、立佞武多の館見学、アスパラ収穫体験、十三湖産しじみなどの郷土料理を味わうなど、奥津軽の魅力を満喫していました。

 広報

こしごがわら

2012

21

No.164

目次

消防署庁舎建設概要……………2
臨時職員を募集します……………3
お知らせ……………4

人口・世帯数

人口/60,349人(-28)
男 /27,971人(-19)
女 /32,378人(-9)
世帯数/25,040世帯(+14)
12月31日現在(前月比)

五所川原消防署庁舎建設概要をお知らせします

五所川原地区消防事務組合（五所川原市、鶴田町、中泊町で構成）では、五所川原消防署庁舎の老朽化に伴い、庁舎の移転建設に向けて準備を進めています。建設工事は平成23年度末に着工し、平成24年度中の完成を予定しています。

五所川原地区消防事務組合消防本部総務課 Tel 35-2019



五所川原消防署庁舎完成予想図

建設場所

- ・五所川原市中央四丁目130番
- ・敷地面積2万605・06㎡

建築概要

- ①消防庁舎（本部併設・2階建）
 - ・鉄筋コンクリート造
 - ・高さ 10・015m
 - ・延床面積 3201・36㎡
 - ・1階 1827・40㎡
 - ・災害対策室、通信指令室、車庫等
 - ・2階 1373・96㎡
 - ・消防本部・消防署事務室、講堂等
- ②第2車庫（平屋建）
 - ・鉄骨造
 - ・高さ 6・105m
 - ・延床面積 528・00㎡
- ③訓練塔
 - ▽主塔（4階建）
 - ・鉄骨造
 - ・高さ20・570m
 - ・延床面積 278・26㎡
 - ▽副塔（3階建）
 - ・鉄骨造
 - ・高さ10・655m
 - ・延床面積 160・65㎡

設計概要

**市民を守る拠点として
安全と安心が確保できる庁舎**

大規模災害時にも防災拠点としてなりうる機能を持ち、また、庁舎を訪れる市民の安全と安心を確保するため、高い耐震性を確保しています。

**防災情報発信基地として
通信機能が充実した庁舎**

震災時、情報の欠如によるパニックを防止し、市民に情報をいち早く伝えることができる構造の庁舎とし、非常用自家発電機をはじめバックアップ機能の強化を図るとともに、119番通報や緊急時の連絡体制を十分確保できるように「高機能消防指令装置」を設置します。

**市民が親しみやすく
心やすらぐ庁舎**

庁内のレイアウトは圧迫感をなくし、清潔感を保つことにより訪れる人が親しみやすく心がやすらぐ庁舎となります。

ユニバーサルデザイン

障害者や高齢者に対して「バリ

アフリー」を一步推し進めた廊下や出入り口等への配慮、手すりやエレベーター等の設置、誰もが利用できる多目的トイレ（人工排泄処理等のオストメイト対応）を設置します。

経済性、機能性に配慮した庁舎

24時間体制で勤務するため、機能性、効率性、合理性を重視した簡素で経済的な庁舎にするべく、外断熱工法や地熱等を利用しランニングコスト削減のための方策を取り入れ、経済性に優れた庁舎と なっています。

**防火・防災教育拠点としての
庁舎機能**

①消防職員教育施設
大規模災害や特殊災害に対応するため救助技術、消火技術の教育訓練ができる訓練塔、消火訓練兼用水槽などを備えました。

②住民、消防団、自主防災組織を対象とした教育施設

消防団の消火技術や自主防災組織の方々を対象とした訓練などに対応できる訓練スペースや救急救命講習会等を行うためのスペースを確保した庁舎としました。

パブリックコメント制度(意見公募手続)を実施します

五所川原市都市計画マスタープランの全体構想

市では、おおむね20年後の都市の将来像を示した都市計画に関する基本的な方針を定めるため、平成23年度から平成24年度の2カ年で都市計画マスタープランの策定に取り組んでいます。

都市計画マスタープランは、まちづくりの基本理念を設定する全体構想、土地利用や市街地の整備方針を定める部門別構想、各地域の整備・開発・保全の方針を定める地域別構想等から構成されます。

このたび、当該計画の中の全体構想の計画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。

■公表・意見募集期間

2月1日(水)～3月1日(木)

■閲覧場所

- ・都市計画課(市役所3階)
- ・市役所、金木・市浦総合支所の行政資料スペース
- ・市ホームページ

※資料の写しを希望される場合、実費を負担していただきます。

また、郵送料・写しの実費をご負担のうえ、都市計画課へ資料郵送の申し込みも可能です。

■意見の提出について

・様式は任意とします。

・使用する言語は日本語とします。

・郵送、FAXまたは電子メールでの提出とします。

・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。

・意見内容の確認をすることもありますので、電話番号を記載してください。

■提出された意見について

市の意見を付して公表予定です(提出者の氏名・住所は公表しません)。

◎お問い合わせ・意見の提出先

〒037-8686 五所川原市岩木町12番地

五所川原市建設部都市計画課

TEL (35) 2111 (内線2633) FAX (35) 3617

電子メール 1102pbc@city.goshogawara.lg.jp

五所川原市臨時職員を募集します

募集します

■採用人員・職務の内容

15名程度・各種事務補助業務

■申込資格

平成24年3月に卒業予定の高校生をはじめとする新規学卒者

■申込方法

2月10日(金)まで履歴書(様式は問いません)を1通持参のうえ、人事課にお申し込ください。後日、面接試験(2月18日予定)により選考し、2月24日(予定)合格者に通知します。

■賃金

月額6000円

■その他勤務条件等

- ・勤務期間は平成24年4月1日から6カ月間。ただし、その後も希望により6カ月間延長が可能です。
- ・6月、12月に臨時加給金(手当) および職員に準じて交通費を支給します。
- ・社会保険、厚生年金、雇用保険等に加入します。

◎お問い合わせ先 人事課 内線2141・2142

善意の花がご

～ごちまがりかごいごいまつた～

◎葛西チヨエさん (脇元)

11万円

(ふるさと納税)

◎木村泰幸さん (下平井町)

(ふるさと納税)

◎神保捷介さん (横浜市)

11万7千円

(養護老人ホームくるみ園へ)



五所川原市を応援します!

(ホームページはこちら) <http://jyukenyukai.powerhp.net/>

部活動で忙しい人は冬期間が絶好のチャンス!

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

2月生：受付中!

- 小学1年～6年(算・国・英(選択)) ●中学1年(5教科)
- 中学2年(5教科) ●中学3年(5教科) 全年学、集中補習実施!
- 高校1・2年(学校別、クラス) } (英・数・古・漢・現・生・物・化)
- 高校3年(大学受験コース) } センター・二次対策
- 公務員初級Ⅲ種・医療系コース ●英検5級～2級(塾生は無料)
- 高校1・2年「五高コース」「木高コース」授業内容に合わせて進行

平成24年度

不可能を可能にします!



◎広報有料広告

相談無料
秘密厳守

法務局休日相談 特設人権相談

家族間、近隣関係、学校・職場内でのいざこざでお悩みの方、ちょっとしたことでもひとりで悩まず相談してみてください。

■例えば次のようなことでお悩みの方

夫婦のいざこざ・遺産相続・老後の扶養・近所の騒音・近所の悪臭公害・土地境界の争い・生徒間のいじめ・先生による体罰・就職の際の差別

*登記・借地・借家に関する問題、職場でのセクシュアル・ハラスメントなど、その他についても相談に応じます。

■日時 2月12日(日) 10:30~15:30

■場所 エルム文化センターパーティールーム

■相談員 法務局職員、人権擁護委員、司法書士、土地家屋調査士

◎お問い合わせ先

青森地方法務局五所川原支局 TEL 34-2330

後期高齢者医療保険料 口座振替者への納付証明書の 送付を廃止します

毎年1月に、前年の1月から12月までに後期高齢者医療保険料を口座振替により納付している被保険者の方に「後期高齢者医療保険料納付証明書」を送付していましたが、事務の簡素化、経費節減および省資源化推進のため廃止することとなりました。

口座振替納付結果については、預貯金通帳により確認するようお願いいたします。

なお、確定申告時に納付金額等の内訳が必要となる方は、保険料納付額確認書を交付しますので、保険証を持参のうえ、国保年金課までお出でください。また、電話での対応も可能ですのでご連絡ください。

◎お問い合わせ先

国保年金課 内線 2337・2338

◎(財)東北電気保安協会青森事業本部

TEL 017 (734) 0298

国では、毎年2月を「省エネルギー月間」と定め、省エネルギーの意識啓発をはかっています。限りあるエネルギー資源を少しでも長持ちさせるとともに、地球温暖化を防止するため、私たち一人ひとりが、日頃からエネルギーを大切に使うよう心がけましょう。



2月は「省エネルギー月間」です

県営住宅入居者募集

団地名	構造等
①松島団地	鉄筋コンクリート造3DK:1戸(1階玄関)
②新宮団地	木造3LDK:1戸(1階玄関)
③新宮団地	木造3LDK:1戸 (特別公共賃貸住宅・1階玄関)

*入居人数①2名以上、②3名以上、③は2名以上で政令月額158,000円以上487,000円以下に限る。

■募集期間 2月1日(水)~2月10日(金)(③は随時募集で入居者決定次第締切) *土・日曜は除く。

■家賃(所得金額に応じ決定)

- ① 20,300円~43,000円程度
- ② 23,500円~48,300円程度
- ③ 58,000円(一律)

*4月1日入居予定(③は3月1日入居予定)。駐車場は1住戸1台(空区画がある場合のみ2台目貸出し)。駐車場料金別途徴収。駐車場の除雪は入居者が行ってください。

◎(株)サン・コーポレーション住宅管理係 TEL 38-3181

五所川原市を応援します!

「高校生の皆さん、進路が決まったら次は車の免許ですね」

《普通免許》入校生随時受付中

※3月中に免許取得希望の方は是非ご相談を!



— 詳細は下記の2校へお問合せください —

☆☆☆☆☆☆☆☆

青森県公安委員会指定自動車教習所

金木自動車学校 津軽モータースクール

お問合せは ☎ 0120-532026 お問合せは ☎ 0120-252322

雪も排雪も アートに決めてよかった!



屋根融雪ヒーター
軒折れ修理

■屋根、外壁リフォーム専門店 ■「15年リフォームローン取扱店」
「お客様窓口はこちら」
「今すぐ「広報を見たの♡」とお電話を」
アートリフォーム 0173-33-4713
五所川原市七ツ館虫流51-29 朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中

◎広報有料広告

国民年金についてのお知らせ

国民年金保険料を口座振替で前納するとお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用できます。口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とすことにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い1年前納、半年前納もあり、大変お得です。

口座振替を希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、金融機関、年金事務所へお越しください。

国民年金(免除) 相談会を開催します

国民年金保険料について、経済的な理由で納付困難な場合は、免除制度があります。免除を希望する場合は、申請が必要となり、所得審査のうえ、決定となります。

なお、当日会場で保険料を納付する場合は、必ず保険料納付書を持参してください。

■日時 2月11日(土) 10時～15時

■場所 中央公民館

■持参するもの 年金手帳・印鑑(認め印)

*免除申請する方で平成22年3月31日以降に離職した方は、雇用保険受給資格者証をお持ちください。なお、代理人がお越しになるときは、委任状が必要となります。

◎お問い合わせ先

弘前年金事務所 TEL 0172(27) 1337

国保年金課 TEL (35) 2111 内線2331～2333

相談日のお知らせ

各種相談を受けられます。お気軽にご利用ください。

◎行政相談

市民課 内線2317

●2月9日(木) 10時～12時

2月23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3103

●2月15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

◎人権相談

市浦総合支所 内線4010

●2月7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

9時～16時

五所川原支局2階相談室

◇相談員 人権擁護委員

◎「くらしとお金の安心相談会

消費者信用生活協同組合青森相談センター

TEL 017(752) 6755

●2月8日(水) 10時～16時

市民学習情報センター2階

第1教室

*完全予約制。貸付制度あり。

◇相談員

消費者信用生活協同組合相談員

◎消費生活相談

商工観光課消費生活相談室

TEL (33) 1626

●月曜日～金曜日

9時～16時30分

市役所3階消費生活相談室

◇相談員 消費生活相談員

公立金木病院

診療日変更のお知らせ

TEL (53) 3111

2月から婦人科診療日を毎週月曜日から、毎週水曜日・水曜日に変更します。

なお、受付時間は次のとおり曜日によって異なりますので、来院する際は、お間違えのないようお願いいたします。

●毎週月曜日 13時～15時30分

●毎週水曜日 9時～11時30分



車の钣金塗装・車検整備なら当工場へ

傷、ヘコミ、事故車、保険修理(対物・車両)受付中!!
タイヤ交換・販売、ウインドガラス撥水コート施工
オイル交換、エシロンボディガラスコーティング施工

土日も営業中!! (水曜定休日)

東北整備認証 第1-7040号 東北運輸局長認定特殊整備工場 第1-15号

SOGO 相互自動車钣金塗装工場

市内稲実字米崎49-12 栄小学校向い TEL34-4359

三菱商事株環境・CSR推進部助成事業

震災避難者支援を無料で実施しています

短期入園

一時保育

子育て相談

育児用品支給

お近くに震災避難中のご家族が対象になります

第一さつき保育園

☎0173-35-3343

第二さつき保育園

☎0173-34-6185

平成24年
五所川原地区合同除厄祈願祭
五所川原青年会議所事務局
TEL(35)4049

「107+1」天国はつくる
もの〜PART2〜上映会
おからこんぱくの岡田哲子
とベジ教室の仲間たち
TEL090(896)4851 千葉

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2514

不正軽油に関する情報がありま
したらご連絡ください。
平成24年度幹部自衛官募集
自衛隊五所川原地域事務所
TEL(35)2805

●日時 2月19日(日)
14時〜(受付13時〜)
●会場 ホテルサンルート五所川
原2階
◇対象者
・男性 昭和46年4月2日〜昭和
47年4月1日生まれ
・女性 昭和55年4月2日〜昭和
56年4月1日生まれ

死んでから天国に行つて幸せに
なつてもしょうがない。生きてい
る現在(いま)を天国にしてしま
おう!てんつくマン監督の天国を
つくり出したド素人たちの真実
の物語です。
●日時 2月12日(日)
13時30分開映
●会場 市民学習情報センター
1階大教室

梅漬け、豆腐、味噌など手作り
の加工品や、季節野菜などを販売。
●日時 2月8日(水)・22日(水)
12時〜13時
●会場 市役所2階ロビー

不正軽油に関する罰則が
大幅に強化されました
西北地域真民高真税務課
TEL(34)2111 内線208

◇会費 7000円「祈願料、記
念写真、直会(飲食)含む」
◎申込方法 2月15日(水)までに電
話にてご連絡ください。

◇参加費(前売り・当日ともに)
大人1500円
高校生以下900円
ヘルシーチェック・栄養相談
スポーツアカデミー五所川原
TEL(35)0321 野宮

平成23年6月30日に交付された
地方税法改正により、不正軽油に
関する罰則が大幅に強化されまし
た。
不正軽油の製造、販売および使
用は、軽油引取税の悪質な脱税行
為であり、10年以下の懲役や3億
円以下の罰金に処せられます。

●受付期間 4月27日(金)まで
●試験期日
・1次：5月12日(土)(飛行要員希
望者のみ5月13日(日)に筆記式操
縦適性検査もあります)
・2次：6月12日(火)〜15日(金)の指
定された日
●試験場所(1次)
・青森第2合同庁舎(青森市長島
1-3-2)
・弘前千年交流センター(弘前市
大字原ヶ平5丁目1-13)

認知症の人と家族のつどい
公益社団法人認知症の人と家族の
会(グループホーム祥光苑内)
TEL(39)5080 山本

ヘルシーチェック(骨強度・血
流測定・体脂肪)を無料で測定し
ます。栄養相談コーナーでは、食
事のアドバイスや栄養士に無料で
相談できます。
どなたでも参加できます。電話
にてお申し込みください。

不正軽油は、適正な納税秩序を
阻害するだけでなく、環境破壊
の原因にもなります。

●試験期日
・1次：5月12日(土)(飛行要員希
望者のみ5月13日(日)に筆記式操
縦適性検査もあります)
・2次：6月12日(火)〜15日(金)の指
定された日
●試験場所(1次)
・青森第2合同庁舎(青森市長島
1-3-2)
・弘前千年交流センター(弘前市
大字原ヶ平5丁目1-13)

認知症の方を介護する方が、お
互いに話し合い、介護の知恵を知
ることが出来る場所です。
●日時 2月12日(日) 13時〜15時
●会場 市民学習情報センター
◇対象 認知症の方、介護中のご
家族、認知症に関心がある方
◇参加無料。認知症の方ご本人が
参加する場合のみ、事前にご連
絡ください。

ヘルシーチェック(骨強度・血
流測定・体脂肪)を無料で測定し
ます。栄養相談コーナーでは、食
事のアドバイスや栄養士に無料で
相談できます。
どなたでも参加できます。電話
にてお申し込みください。

不正軽油は、適正な納税秩序を
阻害するだけでなく、環境破壊
の原因にもなります。

●受付期間 4月27日(金)まで
●試験期日
・1次：5月12日(土)(飛行要員希
望者のみ5月13日(日)に筆記式操
縦適性検査もあります)
・2次：6月12日(火)〜15日(金)の指
定された日
●試験場所(1次)
・青森第2合同庁舎(青森市長島
1-3-2)
・弘前千年交流センター(弘前市
大字原ヶ平5丁目1-13)

五所川原市を応援します!

債務整理・過払い金請求・自己破産・個人再生

借金の悩み、ご相談下さい。

借金問題解決
のお手伝いを致します!

●過払い金の請求(返済中はもちろん、完済から10年以内)
●月々の返済を楽にしたい。
●とにかく返済に困っている。…など

0120-113-314
【ご予約受付時間】平日・土日祝日/10:00~20:00
ご年配の方やお忙しい方は、個別の出張相談も検討致します。

2月中旬に
個別の出張相談会
を予定しております
お気軽にお問い合わせ下さい。

弁護士 中島賢悟 東京弁護士会所属登録番号34985号

●交渉方針：借金減額、金利減免、元金の60%払い
●弁護士費用：毎月の支払いをストップした後から分割払い可
●ご依頼者のプライバシー厳守

セキユアトラスト法律事務所
東京都渋谷区渋谷1-8-3 TOC第一ビル6F TEL.03-5774-1521(代表)
Mobile http://saimu0.net(24時間受付)



北辰大学クラブ作品展

60歳以上の市民を対象とした高齢者教室「北辰大学」のクラブによる書道、俳句の作品が展示されます。ぜひご来館ください。

- 期間 2月1日(水)～2月10日(金)
- 会場 中央公民館 2階ギャラリー

◎お問い合わせ 中央公民館 TEL 35-6056



1日1円でご家族に大きな安心を

交通災害共済 ただいま予約加入受付中！

日本全国どこでおきた交通事故でも、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日の治療をうけた場合でも見舞金が支給されます。

◇1日の治療でも見舞金が2万円、日数により15万円をお支払い

◇弔慰金は100万円

◇特別共済見舞金は50万円をお支払い

■会費 年間1人350円

■共済期間

平成24年4月1日～平成25年3月31日まで1年間

■加入資格 市に住所のある方はどなたでも

■受付期間 随時予約加入受付しています。

◎申込先 環境対策課、金木・市浦総合支所窓口

～団体加入をしてくださる
事業所・町内会等を募集しています！～
団体加入(20人以上)は会員1人につき50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・2343)まで。

図書館からのお知らせ

◇今月のおはなし会

・おはなしサークルすずめっこ

2月3日(金) 16:00～16:30

伊藤忠吉記念図書館

・五所川原おはなし“ぼぼんた”

テーマ「アンデルセン」

2月18日(土) 13:30～14:30

市立図書館2階視聴覚室

図書館名	開館時間	2月の休館日
市立図書館 TEL34-4334	9:30～18:00 (土日祝17:00まで)	毎週月曜日 16日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049	9:30～17:00	毎週月曜日 16日(木)
市浦分館 TEL35-2111 内線4031	9:30～17:00	毎週土・日曜日 16日(木)

オルテンシア 2月の催物案内

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	入場料等	連絡先
大ホール	11 土祝	第34回大湊音楽隊定期演奏会	14:00	整理券	海上自衛隊大湊地方総監部 TEL 0175-24-1111
小ホール	7 火	つがる西北五地区4消防本部合同研修会	14:00	関係者	五所川原地区消防事務組合 TEL 35-2019
	18 土	五所川原小学校合唱部演奏会	14:00	無料	五所川原小学校 TEL 35-2767
1ホール	23 木	西北五地区自衛隊入隊予定者激励会	14:00	関係者	市民課 内線2310
	25 土	青森県看護協会西北五支部看護研究発表会	13:30	関係者	公立金木病院 TEL 53-3111
	26 日	平成23年度発表会	13:30	無料	五所川原幼稚園 TEL 35-5150

※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。

2月の休館日は6日、13日、20日、27日

◎広報有料広告

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います。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.city.goshogawara.lg.jp/02_koho/koukoku.html

申込先/総務課広報係 内線2117



中学校制服承り中

上下でお買上げのお客様へ **プレゼント**

男子 替スラックス、夏制服購入割引券、学生ヘルト

女子 <オリーブ・デ・オリーブ> スクールカーディガン又はサブバッグ 夏制服購入割引券

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

五所川原市を応援しよう！



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	2月 8日(水)	10:00~12:00
金木	保健センター金木	2月16日(木)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	2月 7日(火)	13:00~14:00
		2月 9日(木)	
		2月14日(火)	
		2月16日(木)	

みんなの健康教室

- 日時 2月24日(金) 13:00~
- 場所 働く婦人の家3階第3講習室
- ◇テーマ 「タバコの真実」
- ◇講師 宮川潤先生(宮川歯科クリニック)
- ◇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 2月14日(火) 13:00~14:00
- 場所 市役所北棟5階第4会議室
- ◇対象 眠れない日や憂うつな気分が続く、育児・家事等が辛い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。

市民公開講座のご案内

高齢者が思い出を語る大切さが注目され、心のリハビリや認知症予防として回想法による取り組みが広がっています。

みんなで回想法を体験し、元気になりませんか。

- 日時 2月21日(火) 9:15~12:00
- 場所 働く婦人の家3階大ホール
- ◇対象 回想法に関心のある方
- ◇テーマ 「回想法の基礎と実践」
- ◇講師 シルバー総合研究所 梅本充子氏
(名古屋女子大学講師)
- ◇募集人員 60名(先着順で定員になり次第締切)
- ◎申込方法 2月10日(金)までに電話にて申し込み。

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 高血圧予防の食事

さんまの辛子揚げ



1人分 247kcal 塩分 0.6g

■材料(4人分)

さんま(3枚おろし)…240g 揚げ油……………適宜
かたくり粉…大さじ1強 ピーマン……………60g
レモン(くし形切り)…1/2個
A…しょうゆ、みりん、からし各小さじ2

■作り方

- ①さんまは1枚を3つに切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を漬ける。
- ③ピーマンは大きめの乱切りにする。
- ④③は素揚げし、②はかたくり粉をまぶして170度に熱した揚げ油でからりと揚げる。
- ⑤器に盛ってレモンを添える。

*DHAやEPAを含む青魚と、からし風味の組み合わせはとっても新鮮。季節を問わず、気軽に楽しめる逸品です。

献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
2月19日(日)	10:00~16:30	エルムの街SC・イトーヨーカドー
2月24日(金)	9:30~11:30	五所川原警察署
	13:00~14:00	スポーツアカデミー五所川原

■日程は変更される場合もあります。

救急医療当番医

月 日	医療機関名	住 所	電 話
2月 5日(日)	中村整形外科医院	一ツ谷508-12	34-0123
2月11日(土)	公立金木病院	金木町菅原19	53-3111
2月12日(日)	てらだクリニック	稲実字米崎122-17	33-1200

- ※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。