

ふるさと祭り東京2013 1/12~1/20 東京ドーム



日本各地の"うまい"を堪能しながら伝統の祭りを楽しむ「ふるさと祭り東京」に立佞武多「鹿嶋大明神と地震鯨」が出陣しました。

運行には、題材となった鹿嶋神宮がある茨城県鹿嶋市の市長をはじめ市民約140名も参加し、その迫力が東京ドームを訪れた方を圧倒しました。

特産品ブースでは、当市特産の十三湖産しじみや赤～いりんごをPR。

また、全国各地のゆるキャラが参加した「ゆるキャラリンピック」に、ごしよりんが出場。赤、白、青の3組に分かれ、熱く、ゆる～い戦いを繰り広げた結果、ごしよりんの青組が優勝！

ご褒美のPRタイムで自己紹介を行い、見事な全国デビューを飾りました。

主な内容

りんご農家への補助事業……………2
平成25年成人式……………3
香典返しに市の特産品を……………7

人口・世帯数

人口 / 59,694人 (−20)
男 / 27,614人 (−6)
女 / 32,080人 (−14)
世帯数 / 25,133世帯 (−1)
12月31日現在 (前月比)

2013

21

No.188

平成25年度補助事業募集のお知らせ

1 果樹経営支援 対策事業

■事業内容・補助率等
下表のとおり

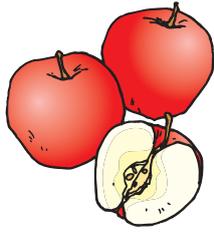
*この他に、特認植栽・廃園などのメニューもあります。

■事業の特徴

- ・個人で事業を実施できます。
- ・自力施工ができ、工事費を軽減できます。(改植)
- ・改植前と同じ品種への改植は対象外です。ただし、普通樹からわい化への改植は対象となります。

■申込期間 2月12日(火)まで

■申込先 農協りんご出荷者は出荷のある各農協へ。農協以外の出荷者は農林水産課(内線2516)まで。



事業内容	補助率	実施要件	助成対象者
優良品目・品種への改良 ①りんご→わい化りんごへ ②りんご→普通樹りんごへ	①定額(32万円/10a) ②定額(16万円/10a)	地続きで2a以上 (過去に国庫事業で改植した場合は8年経過していること)	産地計画で位置づけられた担い手農業者(認定農業者および本人または後継者が70歳未満で果樹経営面積が65a以上の農業者)
小規模園地整備 ①園内道の整備 ②傾斜の緩和 ③排水路の整備 ④土壌土層改良	1/2以内	①~③10a以上 ④2a以上	
用水・かん水施設設置	1/2以内	10a以上	
防霜ファン・防風網の整備	1/2以内	10a以上で果樹共済に加入していること	

2 果樹未収益期間対策事業

①の補助事業で改植された方(5a以上)を対象に未収益期間中の維持管理経費に対し10aあたり5万円を4年間分一括交付します。

■改植に係る補助金額

(例)普通樹(つがる)をわい化(トキ)にした場合(10aあたり)

①の改植による補助金32万円に加え、5万円×4年間=20万円

■申込期間 2月12日(火)まで

■申込先 農協りんご出荷者は出荷のある各農協へ。農協以外の出荷者は農林水産課(内線2516)まで。

3 果樹共済加入促進事業

市では、平成25年産の「りんご共済」の加入者に対し、掛金の一部を助成する事業を実施しています。

■りんご共済の紹介(特定危険方式)(被害限定補償)

▽風プラン：暴風雨が対象▽ひょうプラン：ひょう害が対象▽霜プラン：凍霜害が対象▽風・ひょうプラン：暴風雨とひょう害が対象

▽風・ひょう・霜プラン：暴風雨・ひょう害・凍霜害が対象

*暴風雨は最大風速13.9m/毎秒以上または最大瞬間風速20.0m/毎秒以上の風害による落果および樹上損傷の被害が対象です。

■助成割合 りんご共済全プランの掛金部分を一律10%助成

■助成の方法 掛金等全額を共済組合へお支払いください。市から共済組合を経由して、掛金の一部を還付します。

■申込期間 3月25日(月)まで

■お問い合わせ先

・共済制度：津軽広域農業共済組合果樹課 TEL(35)2111 内線2516

・助成事業：市役所農林水産課 TEL(35)2111 内線2516

新成人の門出を祝う

平成25年成人式



1月13日、オルテンシアで平成25年成人式が開催され、晴れ着やスーツで着飾った新成人406名が参加しました。

司会を新成人の秋元信人さんと水上由梨さんが務めた式典は、三輪小学校の児童らで組織された浅井獅子舞倶楽部の「獅子舞」でスタート。

三村知事のメッセージが紹介された後、式辞で平山市長が「希望を持って次代の五所川原を担ってほしい」と新成人を激励。工藤市議会議長がお祝いの言葉を述べました。

また、「はたちの主張」では對

馬未沙子さんが「自分の出来ることを精一杯がんばり、残りの学生生活を充実したものにする」、七戸レオさんが「今まで支えてきてくれた方に恩返しをする」、山田千明さんが「会社で若者の力に期待していると云われたので、会社に貢献できるようにがんばる」と将来への決意を述べたほか、阿部教育委員長から新成人を代表して吉田侑里紗さんへ記念祝葉が贈呈されました。

アトラクションでは、漣RENと五所川原女性スポーツの会による立佞武多囃子が披露され、新成人の門出を祝いました。

善意の花かご

くづつもありがとうございました

◎朝日商事(株)朝日会館(大西弘晃 代表取締役社長) 6名
 ◎たんぽぽの会(小曲) 2名
 ◎お手玉72個
 (養護老人ホームくるみ園へ)

◎五所川原建設協会(奈良孝男会長) 2日間合計60台
 豪雪の影響により通行等に支障を来している、下平井町姥菖線(排雪延長3・2km)、鎌谷町米田線(排雪延長0・3km)の排雪ボランティアをしていただきました。



◎広報有料広告

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、エッシュ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

雪かきも 除排雪も アートでよかった!



外壁リフォーム
 窓リフォーム
 屋根リフォーム
 お風呂リフォーム

■屋根、外壁リフォーム専門店
 地元職人直営店
 ◆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

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

五所川原第一高等学校 通信制課程

高校卒業資格を手に入れよう

- 今の学校になじめない・・・という方
- 体力的に毎日は無理・・・という方
- 一度辞めてしまった・・・という方

通信制なら、どうでしょう?

☆就学支援金(高校無償化)も適用されます。詳しくは下記まで、お問合せください。

出願期間

☆平成25年2月18日
 ~4月4日

出願書類の審査と面接結果で
 可否を判定します。

入学から卒業まで



74単位以上で卒業

〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1
 TEL 0173-26-6662 FAX 0173-26-6663

ホームページ <http://goichiko.jp/tsushin/>
 メールアドレス goichi_tushin1@tenor.ocn.ne.jp

水・日/休校日

相談日のお知らせ
各種相談をお受けしています。
お気軽にご相談ください。

○行政相談

市民課 内線2317

●2月14日(木) 10時～12時

●2月28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20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12日(火) 10時～15時

市浦総合支所あすなろホール

◇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～金曜日(祝日を除く)

8時30分～17時15分

五所川原支局1階人権相談室

◇相談員 人権擁護委員

○くらしとお金の安心相談会

(多重債務等相談)

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13日(水) 10時～16時
市民学習情報センター2階
第1教室

*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

○消費生活と多重債務相談

商工観光課消費生活相談室

Tel(33)1626

●月曜～金曜日(祝日を除く)

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

○こころの相談

五所川原保健所Tel(34)2108

●2月8日(金) 13時～14時

五所川原保健所第1相談室

◇相談員 精神科嘱託医

精神保健福祉相談員

*事前の予約が必要です。

国民年金保険料を口座振替で

前納するとお得です

内線2332

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上、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されることにより、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。

口座振替を希望する方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、金融機関または弘前年金事務所Tel0172(27)1337へお申し込みください。

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2521

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します。

●2月6日(水)・20日(水)

12時～13時 市役所2階ロビー

青森県市町村税

滞納整理機構について

内線2241

平成24年4月に設立された青森県市町村税滞納整理機構は、市から移管された滞納事案に対して、滞納者に係る財産を調査し、滞納中の税に充てるために財産を差し押さえ、差し押さえた財産の公売・取立てを行うなど、滞納整理を専門に行っている機関です。

督促・催告に応じない場合、市の税金を滞納したまま納税相談もない場合、滞納額が高額な場合など

どが「滞納整理機構」移管の対象となります。

移管後は、「滞納整理機構」が徴収の権限を持つことから、市への納税相談ができなくなりますので、ご注意ください。

住宅用火災警報器の設置状況把握

のためにご協力をお願いします

五所川原消防署予防係

Tel(35)2019 内線24

住宅用火災警報器は、火災予防条例で平成20年6月から設置が義務付けられています。

各世帯の設置状況を把握し、これからの普及啓発に生かすために、今月から当消防署職員が確認に伺いますので、ご理解とご協力をお願いします。

自死遺族のつらい

青森県精神保健センター 11266

電話 Tel 017(787)3997

大切な人を亡くした同じ思いを抱えている方が集まり、自分の体験や思いを心おきなく、ありのまま話せる安心できる場です。

●2月16日(土) 13時30分～15時30分

県民福祉プラザ多目的室3分

B(青森市中央三丁目20-30)

◇対象 自死で家族、友人、恋人など、大切な人を亡くした方

五所川原市を応援します!!

NTT 東日本 FLET'S 光

思いっきり割

2012. 12. 1 ~ 2013. 4. 30

●対象サービスやお申し込みには条件があります。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。 K12-4611

0120-116116 営業時間: 午前9時～午後7時

聞こえの相談受付中! (無料)

日本補聴器販売協会加盟店・青森県内自立支援法取扱店

県内最大級 補聴器聴力測定室 完備!

てんてんの 天賞堂 補聴器センター

※訪問サービスも行っております。

弘前市代官町通り TEL.0172-33-5016 (紀伊國屋書店さん横)

◎広報有料広告

市民サロン

地域交流行事「津鉄汁をいっしょ」
地域活動支援センター ラ・プリ
 マベラ TEL(38)1332

五所川原産にこだわった「津鉄汁」を一緒に作りませんか。青森シヤモロツクを使用します。

●日時 2月16日(土) 10時～13時
 ●場所 ラ・プリマベラ(布施病院の裏手)

◇参加費 400円(米1合持参)
 ◎申込方法 2月12日(火)16時まで、電話にてお申し込みください。

隠れ家カフェ「カシエツ」
 教室紹介
 TEL・FAX(29)4486

●場所 隠れ家カフェ「カシエツト」(金山千代鶴27-124)
 ◇内容(毎月開いています)
 ・第2水曜日 10時～11時30分
 内容 万葉集・愛の歌

講師 斎藤隆宏氏
 ●第3水曜日 10時30分～11時30分

内容 地域の歴史あれこれ
 講師 岩崎繁芳氏
 ●第4火曜日 10時～11時30分

内容 何気ないくらしをスケッチに
 講師 土岐満子氏
 ●第4金曜日 10時～11時30分

内容 俳画の体験

講師 原克子氏
 ●第5火曜日 10時～11時30分
 内容 小物作りを楽しもう
 講師 小笠原邦子氏

◇参加費 無料(別途材料費が必要)
 ◎申込方法 氏名、連絡先を明記し、FAXにて申込み。

*教室を開きたい方、作品展示したい方も募集。駐車場が少ないので乗り合いでお越しください。

第10回五所川原市民
グラウンド・ゴルフ冬季大会
 五所川原市グラウンドゴルフ協会
 TEL090(3129)4130 神

●日時 2月27日(水) 受付8時10分、開会式8時40分、競技開始9時
 ●場所 つがる克雪ドーム

◇参加資格 市民ならどなたでも(用具は無料貸し出し)
 ◇参加料 1人1000円

◎申込締切 2月9日(土)
 ※詳細はお問い合わせください。

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青森県支部 祥光苑居宅介護支援事業所 TEL(36)33300 山本

認知症の方を介護する人同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

男性介護者や若年性認知症の家族の方も歓迎します。

●日時 2月10日(日) 13時～15時
 ●場所 市民学習情報センター
 *参加費無料、事前申込不要です。

太宰ミュージアム「津軽まつり」
 ～雪と光のページェント～
 太宰ミュージアム運営委員会事務局
 NPO法人かなぎ元気倶楽部
 津軽三味線会館内
 TEL(54)1616

●日時 2月4日(月)～11日(月・祝)
 ●場所 芦野公園

◇内容 イルミネーション点灯
 ・イルミネーション点灯
 16時～20時
 ・10日限定イベント
 14時～ 雪上太宰歌留多大会
 ゆるキャラと遊ぼう！
 スूपバーの出店等

16時～ 雪灯籠・イルミネーション点灯
 18時～ 冬の火花打ち上げ 等

「第5回青森土木フォーラム」
 ポスター移動展
 八戸工業大学土木建築工学科
 フォーラム事務局
 TEL0178(25)8040

暮らしや産業を災害から守るために多くの土木事業が行われています。その事業、技術、研究活動を紹介します。

●日時 2月25日(月) 13時～28日(木) 15時まで
 ●場所 ELMの街SC
 2階ELMホール
 *入場無料

平成24年度試験成果・情報発表会
 平成24年度試験結果・情報発表会
 地方独立行政法人青森県産業技術センター りんご研究所
 TEL0172(52)2331

●日時 2月19日(火)
 ●場所 平川市文化センター文化ホール(平川市光城2-30-1)

◇第1部(13時30分～14時50分) りんご新品种の試食・展示
 試験成果、情報のポスター発表
 ◇第2部(15時～16時10分) 講演会 りんご雪害樹への技術的対応/変色しないりんご「千雪」の貯蔵法/ハマキムシ類の新しい防除法
 *入場は無料です。どなたでもお気軽にご参加ください。

相続登記無料相談会
 青森県司法書士会
 TEL017(776)8398

●期間 2月1日(金)～28日(木)(土・日曜日、祝日は除く)
 ●場所 県内の各司法書士事務所
 *各司法書士事務所へ事前に予約をお願いします。

◇費用 初回相談無料(2回目以降や具体的な手続きは有料)

任意整理 過払い金返還請求 個人再生 自己破産

無料相談会 開催致します!!

会場名	時間	2/8(金)	2/9(土)	2/10(日)	2/15(金)	2/16(土)	2/17(日)
弘前市立観光館	9:00～21:00	●	●				
弘前市総合学習センター	9:00～21:00				●	●	
五所川原立佞武多の館	9:00～17:00*			●			●

*会場は17:00までですが、それ以降も21時まで対応致します。

これまでに津軽における相談会を20回以上開催しております。ご年配の方、お忙しい方にはご都合に合わせてお話を伺いに参りますので、お気軽にお電話下さい。ご相談は無料です。

- 【完済案件は着手金無料!】**
- 受任後の着手金は分割払い可(1社18,900円) ●成功報酬は後払い(ご家計の収支状況を伺いつつお支払方法を柔軟に対応致します。)
 - 過払い金返還高目標(書類なし、記憶が曖昧でも大丈夫!無料で調査)
 - 借金を減額した上で、元金の分割払いを目指します。
 - ご依頼者のプライバシー厳守 ●費用分割払いOK

0120-113-314
 ご予約受付時間 平日・土日祝日/10:00～20:00

東京都渋谷区渋谷1-8-3 TOC第一ビル5F TEL.03-5774-1521(代表) Mobile http://saimu0.net (24時間受付) **セキュアトラスト法律事務所**

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

図書館からのお知らせ

■今月のおはなし会

- ・五所川原おはなし“ほぼんた” テーマ「イソップ」
2月16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17:00まで)	毎週月曜日 21日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049	9:30~17:00	毎週月曜日 21日(木)
市浦分館 TEL35-2111 内線4031	9:30~17:00	毎週土・日曜日 11日(月)、21日(木)

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。

- ・PC用HP <http://www.goshogawara-lib.com/>
- ・携帯用HP <http://www.goshogawara-lib.com/opac/wopc/pc/mSrv?dsp=TP> または→



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
小 ホ ー ル	17	日	名作こども映画会	①10:30 ②12:30 ③14:30	500円	守屋教育映画 0282-23-7156
	21	木	平成24年度 西北五地区自衛隊 入隊予定者激励会	14:00	関係者	市民課 35-2111 (内線2310)
	23	土	青森県看護協会 西北五支部 第12回看護研究発表会	13:00	関係者	尾野病院 七戸 42-2133
	24	日	平成24年度発表会	13:30	無料	五所川原幼稚園 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4日、12日、18日、25日

西北地域男女共同参画 ネットワーク(仮称)の 加入者(団体)を募集します!

西北地域の市町では地域の男女共同参画を推進するため、「西北地域男女共同参画ネットワーク(仮称)」を設立することとしています。

農業、まちづくり、子育てなど、様々な分野で活動する皆さんがネットワークでつながり、男女共同参画の推進に向けて県や市町村と一体となって取り組むこと、また、それぞれの活動に男女共同参画の視点を取り入れることにより「男女がともに わかち合い ささえ合う」社会を目指すものです。

ネットワークの取り組みについての説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

- 日時 2月27日(水) 13:15~14:30
- 場所 市民学習情報センター 2階視聴覚室
- 対象 西北地域(五所川原市、つがる市、鱈ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町)の団体、個人
- 申込期限 2月21日(木)まで
- お問い合わせ・申込先
企画課男女共同参画室 内線2156

市民提案型事業イベント情報

傾聴サロン ココロがかるくなるしゃべり場

あなたは誰かに聞いてほしいことはありませんか? 傾聴ボランティア講座を修了した者が、あなたのお話をお聴きします。秘密は厳守します。

- 日時 2月11日(月・祝)・25日(月) 13:00~16:00
*これ以降も予定しています。
- 場所 中央公民館 2階第1会議室
*申込不要、参加費無料。時間内にいつでも、どなたでもお出でください。
*2月11日(月)は、TCカラーセラピー、ハンドリンパケア、血圧測定が出来ます。

- お問い合わせ先
NPO法人ほほえみの会 TEL26-6797

五所川原市を応援します!!

健康管理食

- 健康管理食弁当¥500円
- 個数等に応じて配達(昼・夜)いたします。
- カロリー 530~630 Kcal程度

健康管理食の弁当取扱店が新たに増えました。



- ◎健康維持、ダイエット、生活習慣予防等を考えている方に適しています。
- ◎手作り日替わり弁当の献立は、毎回栄養士が考案しています。
- ◎高カロリー弁当も販売しています。

稲突でも弁当の購入が出来ます。

株式会社 **おいしんぼう 美味心房** 五所川原市大字稲突字米崎68-5
TEL 0173-26-7255

入校生随時受付中です!

免許のことならおまかせ下さい!



- N ※4月6日までは日曜・祝日も休まず教習します。
- E ます。免許取得で迷っている方は是非一度ご相談下さい。詳しいお問合せは下記
- W の2校フリーダイヤルへどうぞ!
- S

☆☆☆ 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

〒037-0202 五所川原市金木町菅原257-1 〒038-3107 つがる市柏稲盛岡本24
お問合せは ☎0120-53-2026へ お問合せは ☎0120-25-2322へ

◎広報有料広告

香典返しに特産品を活用してみませんか

突然訪れるお別れの時、その悲しみと不安は、はかりしれないものがあります。

そんなときの香典返しに、亡くなった方をしのび、その土地の特産品を贈ってみてはいかがでしょうか。

市民があらためて手にすることによって特産品のPRと地域経済への波及効果が期待できます。お近くの葬儀会社にご相談ください。



①十三湖産レトルトしじみ



②赤〜いりんご商品セット



③健康うどんセット



④金木の四季絵はがきセット

■お問い合わせ先 商工観光課地域産業振興室 内線2561

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を身につけることができる講演会です。

今後の健康づくりのために、ぜひご参加ください。

■日時 3月1日(金) 13:00~14:00

■場所 働く婦人の家3階第3講習室

■講師 富田胃腸科内科医院院長 富田高重先生

■持参する物 健康手帳（お持ちの方）

■申込方法 2月26日(火)までに、電話にてお申し込みください。

※講演終了後に保健師による個別相談を実施します。希望する方は、申込時にお知らせください。

■お問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2368

胃がん個別検診について

健生五所川原診療所の胃がん個別検診について、平成25年からバリウム検査は実施しないこととなり、内視鏡検査のみの実施となりましたので、お知らせします。

■お問い合わせ先

健康推進課 内線2365

県営住宅入居者募集

団地名	構造等
① 広田団地	鉄筋コンクリート造 3K：1戸（4階玄関）
② 新宮団地	木造 3LDK：1戸 （特定公共賃貸住宅・1階玄関）

*入居者①条件付きで単身から可、②は2名以上で政令月額が158,000円以上487,000円以下に限る。

■募集期間

①2月1日(金)~2月8日(金)

②随時募集中（入居者が決定次第締切）
（全て土・日曜日、祝日は除く）

■家賃（所得金額に応じ決定）

①10,500円~25,700円程度 ②58,000円

*①は4月1日、②は3月1日入居予定。

*駐車場は1住戸につき1台です。2台目は空区画がある場合に貸出します。駐車場料金は別途徴収します。冬期の駐車場の除雪は入居者が行ってください。

■お問い合わせ・申込先（土・日曜日、祝日は除く）

(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

◎広報有料広告

広告募集

~広報ごしょ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

借金問題解決します

依頼すると支払いはすぐに止まります

債務整理は実績豊富な当事務所へ(相談料は無料)

※当事務所では旧金木町出身の白川が相談窓口となっておりますので、津軽弁でお気軽にお電話下さい(土・日・祝日可)。

・白川携帯 090-6793-9487
・E-mail nebuta@live.jp

事務所案内

〒231-0031
神奈川県横浜市中区万代町
3-5-10
シャロン横浜大通公園202号
森田文行法律事務所
TEL 045-663-5511
FAX 045-681-4366
弁護士 森田文行
（横浜弁護士会所属）
報酬は月々1万円から

五所川原市を応援します!!



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2362)
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6日(水)	10:00~12:00
	コミュニティセンター三好	2月19日(火)	11:00~12:00
市浦	保健センター市浦	2月7日(木)	13:00~14:00
		2月12日(火)	
		2月14日(木)	
		2月19日(火)	

こころの相談

- 日時 2月12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
- 申込方法 相談日前日までに電話でご予約ください。

みんなの健康教室

- 日時 2月22日(金) 13:00~
- 場所 働く婦人の家3階第3講習室
- テーマ 歯科疾患と全身との関わりについて
- 講師 田附良仁先生(田附歯科医院)
- 主催 西北五医師会、五所川原市民保健協議会

子どもの食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体をつくる食生活について、栄養士が保護者の方の相談に応じます。

むら食い、好き嫌い、食物アレルギーの相談など、お気軽においでください。

- 日時 2月25日(月) 10:00~11:30
- 場所 保健センター五所川原
- 持参する物 母子健康手帳
- *事前に相談内容を電話で受けることもできます。

献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
2月7日(木)	9:30~11:00	(株)スーパー佐藤長広田店

■日程は変更される場合もあります。



あなたも作ってみませんか

テーマ 米粉を使った料理

クリームチーズの揚げ出し豆腐



1人分 287kcal 塩分2.3g

■材料(4人分)

- クリームチーズ……20gを8個
- 木綿豆腐 …………… 1丁 大根 …………… 300g
- 赤唐辛子 …………… 1本 あさつき … 2~3本
- 【A】かけつゆ
- だし汁 …………… 1カップ 醤油 …………… 大さじ3
- みりん…大さじ1と1/2 砂糖…大さじ1と1/2
- 米粉 …………… 適宜

■作り方

- ①豆腐はまな板にのせ、5~10分置いて自然に水気を切る。大根は皮をむき、おろし金の粗い方でおろし、軽く水気を絞る。
- ②赤唐辛子はぬるま湯で戻し、種を除いてみじん切りにする。あさつきは小口切りにする。それぞれ半量ずつの大根おろしと混ぜ、紅葉おろしと緑おろしにする。
- ③①の豆腐をクリームチーズの大きさ(約4cm角)に合わせて切る。厚みを半分にして、切り口に米粉を適量付け、クリームチーズをはさむ。
- ④揚げ油を170℃に熱し、③の表面全体に米粉をまぶして入れる。この時、豆腐がはがれやすいので、菜ばしなどでしばらく押さえたまま揚げると良い。表面が薄い茶色に色づいたら取り出して油を切る。
- ⑤小鍋にかけつゆの材料【A】を合わせて煮立てる。器に④を盛り、②を添えて、つゆを注ぐ。

救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
2月3日(日)	中村整形外科医院	一ツ谷508-12	34-0123
2月10日(日)	かなぎ病院	金木町菅原13-1	53-3111
2月11日(月)	増田病院	新町41	35-2726

- *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。