

広報

ごしよがわら

発行 五所川原市
〒037
青森県五所川原市字岩木町12
☎0173-2111代
編集 総務部企画調整課
印刷 南北斗オフセット

市の人口 総数51,455人 (男24,567・女26,888) 世帯数15,176 (10月31日現在)

(毎月2回 1日・15日発行)



神妙な面持ちの子どもたち

毎号とじこんでください。きつとお役に立ちます。

七五三のお参りです

11月15日は七五三。男子は3歳と5歳、女子は3歳と7歳にあたる年の11月15日、氏神にお参りしてわが子の無事成長を祈願する年中行事

のひとつです。

鎌谷町・神明宮神社には、日曜日の11月12日にお参りが集中。両親につれられ晴れ着に着飾った子供たちは拝殿の前で神妙な面持ち。

千歳あめと絵本を手にして、元気に帰って行きました。

平成元年

市民憲章 (昭和59年10月1日制定)

No.700

12-1

わたくしたちの先人は、不撓不屈の五所川原魂をもってあらゆる困難を克服し新田を切り開き、今日の活力に満ちた五所川原市を築き上げました。

わたくしたちは、この伝統を継承し、広い視野に立って西北津軽の人々と協調し、郷土の限らない発展を願って、ここに市民憲章を定めます。

- ◎心身ともに健康で、明るい家庭をつくります。
- ◎自然を大切に、力を合わせて花と緑の美しいまちをつくります。
- ◎平和を愛し、きまりを守り、住みよいまちをつくります。
- ◎文化を尊び、生涯学習をもとに心豊かな人をつくります。
- ◎未来に夢を持ち、創意と実践により栄えゆく郷土をつくります。

原市の財政

執行状況

平成元年 9月30日現在

一般会計

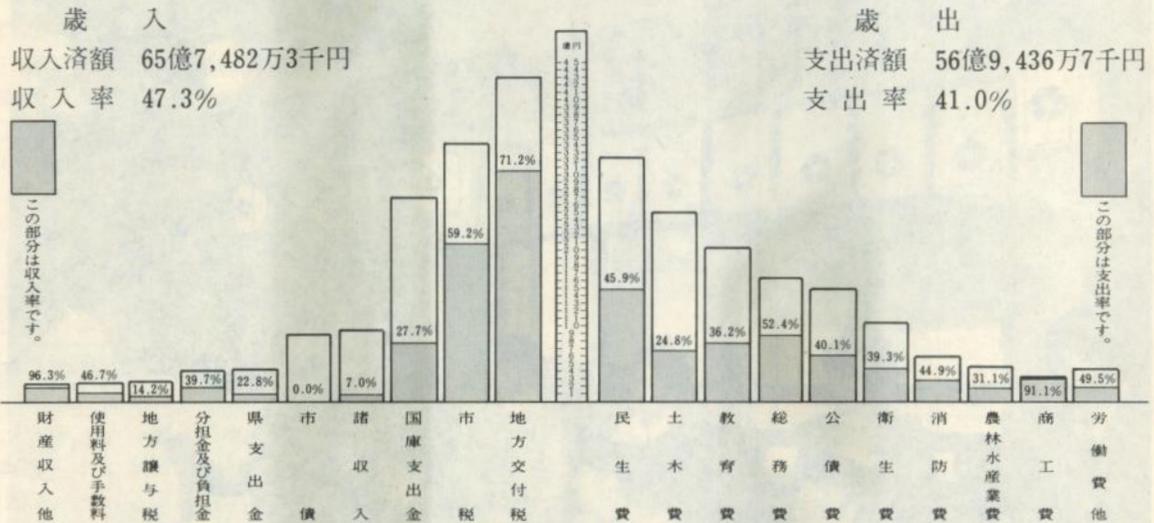
歳入歳出予算額 138億9,565万7千円
(繰越明許・通次繰越含む)

五所川原市の財政状況を公表します。

五所川原市長 佐々木榮造

この「五所川原市の財政」は、市の財政がどのように運営され、どのような状況にあるかを知らせていただくために公表しているものです。

今回は、平成元年度予算の執行状況と昭和63年度決算の状況を公表します。



昭和63年度一般会計決算状況 (見込み)

歳入区分	収入済額	構成比	歳出区分	支出済額	構成比
市税	35億7,654万2千円	25.8	議会費	1億4,972万7千円	1.1
地方譲与税	1億2,025万円	0.9	総務費	15億7,671万2千円	11.6
利子割交付金	2,088万2千円	0.1	民生費	32億4,479万8千円	23.9
自動車取得税交付金	8,223万6千円	0.6	衛生費	9億8,376万9千円	7.2
地方交付税	42億4,563万4千円	30.6	労働費	1億6,207万9千円	1.2
交通安全対策特別交付金	1,234万5千円	0.1	農林水産業費	6億3,359万3千円	4.7
分担金及び交付金	4億878万2千円	2.9	商工費	3億4,347万7千円	2.5
使用料及び手数料	2億4,409万円	1.8	土木費	20億2,968万9千円	14.9
国庫支出金	24億6,669万2千円	17.8	消防費	5億9,249万3千円	4.4
県支出金	4億6,226万4千円	3.3	教育費	23億1,651万3千円	17.1
財産収入	3,745万4千円	0.3	災害復旧費	5,248万8千円	0.4
寄附金	120万円	—	公債費	14億6,890万2千円	10.8
繰入金	117万2千円	—	諸支出金	2,220万6千円	0.2
繰越金	3,990万8千円	0.3	予備費	0千円	0.0
諸収入	8億9,583万2千円	6.5			
市債	12億4,491万3千円	9.0			
計	138億6,019万6千円	100.0	計	135億7,644万6千円	100.0

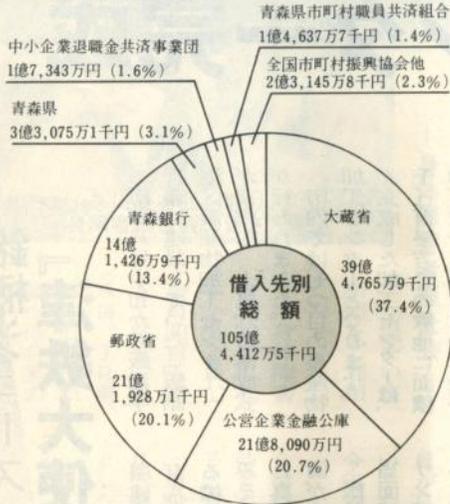
昭和63年度特別会計決算状況 (見込み)

会計区分	収入済額	支出済額
国民健康保険事業勘定	34億3,091万1千円	33億1,641万8千円
老人保険	18億7,907万1千円	18億6,422万5千円
高等看護学院	5,301万9千円	5,301万1千円
長者森平和公園造成事業	394万9千円	380万1千円
下水道事業	14億173万円	13億9,403万円
農業集落排水事業	1億4,501万3千円	1億4,501万3千円

市債の状況 (平成元年9月30日現在)

市民1人当たり……20万5,027円

1世帯当たり……69万5,798円



グラフで見る 五所川

平成元年度予算

特別会計予算執行状況

(平成元年9月30日現在)

会計区分	予算現額	収入済額	取入率	支出済額	支出率
国民健康保険事業勘定	34億3,838万6千円	11億8,471万9千円	34.5	12億5,395万2千円	36.5
老人保険	19億1,551万4千円	8億4,028万1千円	43.9	8億6,386万7千円	45.1
高等看護学院	5,402万9千円	386万8千円	7.2	2,612万4千円	48.4
長者森平和公園造成事業	331万4千円	353万3千円	106.6	91万円	27.5
下水道事業	12億9,400万7千円	1億949万1千円	8.5	4億2,238万3千円	32.6
農業集落排水事業	1億2,355万3千円	5万4千円	0.0	1,404万2千円	11.4

市有財産の状況

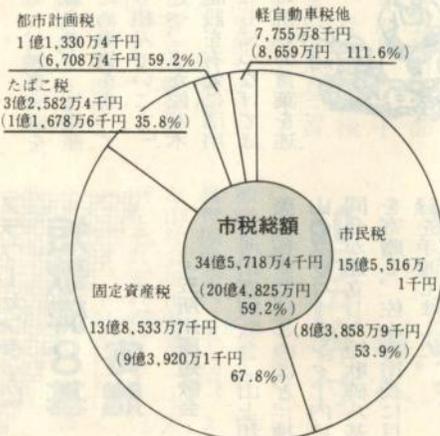
(平成元年9月30日現在)

土	地	3,356,479 m ²
うち	山林	191,246 m ²
建	物	188,909 m ²
有	価 証 券	1,562万7千円
出	資 による 権 利	7,756万5千円
自	動 車	118台
債	権	18万5千円
五所川原市土地開発基金		4,362万6千円
五所川原市財政調整基金		1億6,610万2千円
五所川原市特別導入事業基金		869万1千円
国民健康保険財政調整基金		9,281万5千円
減 債 基 金		1,000万円
ふるさと創生基金		2,000万円
動 物 (牛)		102頭

市税の状況 (平成元年9月30日現在)

市民1人当たり……6万7,224円

1世帯当たり……22万8,137円



注：○書は収入済額及び取入率です。

一時借入金残高の状況

月	金 額
4	3億619万7千円
5	0千円
6	0千円
7	0千円
8	0千円
9	0千円

飯詰地区

農産物加工センター完成



完成した飯詰地区農産物加工センター

市が八月中旬から飯詰字皆瀬に建設していた「飯詰地区農産物加工センター」が完成し、十月六日落成式が行われました。
市内では七つ目の農産物加工センターとなります。
完成した加工センターは、千三百平方メートルの敷地に面積約百六十三平方メートルの木造平

屋建てで、一日におよそ七百八十メートルのジュースが作れる搾汁施設のほか、もち、みそ、漬物などの加工設備と真空パックなどを作る設備があります。
飯詰むらづくり協議会は当面、贈答・土産品用のリングジュース生産を軸にみそ、漬物などの加工品を

銘柄ジュース 「津鉄大使」を売り出し

生産します。
とくにリングジュースは、ふるさとの香りとして、「津鉄大使」という銘柄を作り製品の主目として売り出していく方針です。
落成式には、飯詰むらづくり協議会の藤森良一会長をはじめ佐々木市長、地区住民たち五十人が出席しま

した。
神事のあと、無事完成を祝って藤森会長が「地場産品開発のため勇気をもって事業に取り組んでいこう」と式辞を述べ、また佐々木市長が「施設を有効に活用し地域おこしにつなげてほしい」とお祝いの言葉を述べました。



作業に精を出す主婦たち



佐々木市長に目録を手渡す
山上会長たち

五所川原短歌会（山上和美会長）ではこのほど、神山のフラワーセンター内に同会が建立した短歌碑八基を寄贈し、佐々木市長に目録を手渡しました。
同会では、昭和五十七年に結成三十周年を記念して同所に短歌碑二十四基を建立しており、今回の八基と合わせて三十二基となり、色とりどりの花と緑豊かな木々に囲まれた歌碑が立ち並ぶ「短歌のみち」は広く市民に親しまれています。

短歌碑8基 寄贈

・五所川原短歌会

フラワーセンターに

堀内さんらに特別賞

住みよい環境作品表彰

念品が手渡されました。

市の住みよい環境づくり
入選作品の表彰式が十一月
九日、働く婦人の家に被表
彰者などおよそ六十人が出
席して行われました。

今年度の応募作品は、小
学校の部に百七十九点、中
学校の部に四百十二点あり
ました。

表彰式では、小学校の部
で特別賞を受けた三人に佐
々木市長から、また中学校
の部で特別賞を受けた九人
に対馬昭幸市保健協議会会
長からそれぞれ表彰状と記

次いで佐々木市長と対馬
会長が、「二十一世紀を展望
した市政に若い皆さんの作
品を活用したい」とあいさ
つ、釜苺市教育長、佐藤実
環境部会長がそれぞれ励ま
しの言葉を述べました。

特別賞を受けた児童、生
徒は次のとおりです。

- ▽「習字・書道」木村綾子
(栄小六年)
- ▽「習字・書道」秋田里香
(五四中二年)、福土和也
(五三中三年)
- ▽「図画・ポスター」工藤
祥子(五一中二年)、中沢
里佳(五三中三年)



表彰式

伸ばそう青少年 健全育成研究大会開く



活発な意見交換が行われた研究大会

青少年育成青森県民会議
など主催の「平成元年度青
森県青少年健全育成研究大
会」が、十一月十三日午前
十時半から市中央公民館に
県内の各教育委員会、PT
A、青少年育成団体などお
よそ六百人が参加して開か
れ、次代を担う青少年をた
くましく育成する方策を協
議しました。

大会では、平川清青少年
育成県民会議会長と小山内
助役があいさつ、次いで青
少年育成国民会議の表彰を
受けた福土敏男さん(青森
市)ほか二団体に表彰状が
伝達されました。
また、県少年の主張大会
代表者として新城中学校
(青森市)三年の高松祥子
さんらふたりが発表、「たく
ましい青少年を育てるため
の地域活動を考えよう」を
テーマとしたシンポジウム
では、高橋秀一館岡中学校
長(木造町)らの事例発表
を中心に意見を交換し、熱
心に協議しました。



故小山吉朗氏の川柳句碑を除幕

花好きの妻が苦し
ぬこぬか雨



菊ヶ丘運動公園で行われた除幕式

元市教育長で、昭和六十
二年三月に亡くなった故小
山吉朗氏(本
名吉之助)の
川柳句碑が栄
町・菊ヶ丘運
動公園に建立
され、十一月
十二日午後三
時から現地で
遺族ら三十人
ほどが出席し
て除幕をしま
した。

句碑は、川柳岩木吟社菊
池ふみを代表)が六十五万
円の経費をかけ運動公園内
の池のたもとに建立したも
ので、伊達冠石を使った高
さが百八十センチ、横九十センチ(台
座六十センチ)のりっぱなも
の。
碑文は、昨年十月刊行さ
れた遺句集「こぬか雨」か
ら採られた一句が刻まれて
いる。



南小女子県優勝

～ ミニバスケットボール ～

市立南小学校(渋川正義校長)の女子ミニバスケットボール部は10月21・22の両日、青森市で行われた第19回青森県ミニバスケットボール教室交歓大会で初優勝を飾りました。

同部は、各地区の代表14校が参加したこの大会で次々と強豪チームを破り、決勝では接戦の末、弘大附属小を下し初の栄冠を手に入れました。

同部は、狭い木造の体育館で卓球部と共同で使うという恵まれない条件ながら全国大会を目指して練習に打ち込んでいます。



佐々木市長に優勝を報告する南小の子供たち

五一中が中学新で優勝

～ ジュニア・オリンピック ～



佐々木市長に優勝を報告する選手たち

さる10月22日、東京・国立競技場で行われた第20回ジュニア・オリンピック陸上競技選手権最終日の四百メートルリレー(Bクラス・2～3年生)で五一中チーム(寺田、中野、中村、森)が43秒67の中学新をマークし、優勝しました。

五一中チームは、予選から決勝まですべて中学新で進み、決勝ではこれまでの記録を0秒07縮めました。

中学新を出した4選手をはじめ秋田昭三校長らは10月23日、佐々木市長に優勝を報告、市長から「快挙は郷土の誉れであり、今後より一層鍛錬され、スポーツの振興に尽くしてほしい」と称えました。

がんばりました。スポーツの秋



ガスの正しい使い方を学ぶ子供たち

「プロパンガスを正しく使っていますか」市内の小学校高学年を対象としたプロパンガスの正しい使い方教室が、十一月七日から四日間にわたり五つの小学校でひらかれました。

青森県高圧ガス保安協会が、日ごろ使い慣れているプロパンガスによる事故を防止するため、子供のころから基本知識を身につけてもらうと毎年開いているものです。柴小学校では、十一月八日午後一時すぎから講堂に二百九十人の児童が集まって開かれ、映画をみたあと

保安協会の三浦秀人課長がプロパンガスと器具を使ってわかり易く説明しました。プロパンガスを使っているときは、ときどき空気を入れ替える、風や煮こぼれによる立ち消え、吹き消えに気をつけるなどの基本知識から、もしガスがもたらあわてないで元栓、器具栓を締め、扉や窓を広く開け、電気器具のスイッチやコンセントにはさわらないように……と呼びかけました。



感謝状を手にした吹奏楽部員たち

五一中に

法務大臣から感謝状

五所川原第一中学校(秋田昭三校長・在校生千四百人)にこのたび、法務大臣から感謝状が贈られました。これは、同校の吹奏楽部が「社会を明るくする運動パレード」に参加するなど、社明運動への積極的な取り組みが評価されたものです。感謝状の伝達式は十一月六日、同校体育館に全校生

徒が集まって行われ、小崎敏青森保護観察所長から吹奏楽部の寺田宏君(三年)に伝達されました。寺田君は「今後も社明運動に積極的に協力します」とお礼の言葉を述べました。



正しい使い方教室開く

もしもガスがもたらしたら

広がる善意の輪



イスに座布団を取り付ける
身障者福祉会の皆さん

駅待合室へ座布団贈る

— 身体障害者福祉会 —

「温かい座
布団をご利用
ください」

市身体障害者福祉会(松本一男会長、会員四百五十人)は十一月八日、JR東日本五所川原駅へ待合室の椅子用座布団



お年寄りと一緒に踊る子供たち

南小五年の皆さん お年寄りと盆踊り

市立南小学校(渋川正義校長、在校生四百六十人)の五年生八十六人は十一月十日、養護老人ホーム「くるみ園」(松坂忠寮長)のお年寄りたちと交歓会を開きました。

交歓会は、同校のPTA活動の一環として行ったもので、この日は十人のお母さんたちと太鼓や木琴などの打楽器を持参しての交歓となりました。

子供たちは、五十人のお

五十五枚を贈りました。これは、体の不自由な会員が日ごろお世話になって

いるお礼に贈ったもので、今年で十一回目となります。この日は、横山事務局長ら役員十一人が駅を訪れ、待合室の一人用椅子や長椅子に会員が丹精を込めて作った座布団を次々敷いてやり、乗降客から喜ばれていました。



年寄りを前に「まっかな秋」や「秋の子」の合唱を発表したあと、お年寄りたちと輪になって「五所川原甚句」を踊り楽しいひとときを過ごしました。

また、十一月十五日に五所川原東日流ライオンズクラブ(種泰幸会長)では、「くるみ園」を訪れ、そばやおでんをサービスしてカラオケを歌い楽しいひとときを過ごしました。

社会福祉にと6万円

— 茶道遠州会五所川原支部 —

茶道遠州会五所川原支部(渋谷宗松支部長)では十月二十三日、社会福祉に役立ててくださると六万三千元を寄付しました。

これは、同支部が十月三日日に中三デパートで開催したチャリティ茶会の益金を寄付したものです。

この日は、渋谷支部長と野呂宗源事務局長が市役所を訪れ、佐々木市長に手渡しました。



佐々木市長(右)に手渡す
渋谷支部長(中)と野呂事務局長(左)

守谷さん水彩画を寄贈

市内梅田字福浦在住の画家守谷俊亮さんは十月二十



佐々木市長(右)に絵を手渡す
守谷さん(左)

九日、市に水彩画一枚を寄贈、佐々木市長に手渡ししました。

寄贈した絵は、飯詰浄水場の風景を描いた「白樺」(四号)で、十月二十八、二十九の両日、市勤労青年ホームで開いた水彩展に出品した十六点のなかの一点です。

守谷さんは、さきに東京・交通会館で開かれた大翔会美術連盟の全国公募展「大翔会展」で新人賞を受賞しています。

教育振興会

等へ

50万円寄付

市内松島町一丁目の上田敏雄さんは十一月十日、市教育振興会へ三十万円、また市社会福祉基金へ二十万円をそれぞれ寄付しました。

これは、十月四日に亡くなったご尊父義一さんの香典返しで贈ったものです。

市有財産を公売します

○売払物件

物件	所在	地目	数量
土地	七ツ館字鶴ヶ沼他 155番6	宅地	270.72㎡
土地	若葉1丁目 52番4	宅地	235.04㎡

▷入札・開札の日時及び場所

○日時 12月13日(水) 午前10時入札、即時開札

○場所 市役所4階女子研修室

▷説明会 12月12日(火) 午前10時から市役所4階女子研修室

▷入札保証金 入札金額の100分の10以上(現金または、金融機関が振り出し若しくは支払

保証をした小切手とする。)

▷契約の締切 落札決定の日から7日以内

▷契約保証金 契約金額の100分の10以上(現金または、金融機関が振り出し若しくは支払保証をした小切手とする。)

▷入札の方法 一般競争入札とする。

▷入札参加者の資格 地方自治法施行令第167条の4第1項及び第2項に該当しない方であること。

▷入札の無効 入札参加資格のない方のした入札及び入札条件に違反した入札は無効とする。
※その他詳細については、市財政部財政課管財係(☎352111番内線356・357番)へお問い合わせください。

成人式は 1月15日に行います

市では20歳を迎えた方をお祝いするため次のとおり成人式を行います。なお、対象者には12月中旬に通知します。

▷日時 平成2年1月15日午前10時30分～

▷場所 市中央公民館大ホール(駅裏)

▷受付時間 午前9時30分～10時20分まで

▷対象者 昭和44年4月2日から昭和45年4月1日までに生まれた人

▷その他 学校や勤務の都合で市外に住んでおられる市出身者の参加も歓迎いたします。

「はたちの主張」発表者募集

新しく成人になられる方に、日頃感じていることを述べていただく「はたちの主張」発表者を募集します。ふるってご応募ください。

▷テーマ 成人式を迎えるにあたって感じていること

▷発表時間 4分～6分(成人式に発表)

▷応募資格 新成人(昭和44年4月2日から昭和45年4月1日までに生まれた方)

▷応募期限 12月20日(水)

▷問い合わせ先 市教育委員会社会教育課
(☎352111番内線250番)

市文化奨励賞・スポーツ賞 受賞候補者の推薦を!

市では毎年、文化やスポーツ活動に優秀な成績をおさめられた方々に対して、文化奨励賞やスポーツ賞を贈り、その栄誉をたたえています。該当する方がありましたらご推薦ください。

▷表彰対象 五所川原市民または本市に所在する団体で、本年2月18日から平成2年2月16日までの期間中に文化及びスポーツ活動に優秀な成績をおさめられた方、または永年にわ

たりスポーツ活動、育成に功労のあった方。

▷推薦書類 市教育委員会にあります。

▷推薦期間 12月22日(金)まで。(以降については追加推薦してください。)

▷推薦及び問い合わせ先 市教育委員会社会教育課(☎352111番内線250番)

▷その他 表彰式は平成2年2月17日(土)午後2時から市中央公民館で開催する予定です。

雇用保険不正受給防止啓発月間 ●平成2年1月まで●

雇用保険 正しい受給で 仕事にJUMP

五所川原公共職業安定所

平成2年

新年名刺交換会

- ▷日時 平成2年1月1日 午前11時
- ▷場所 市民文化会館2階
- ▷会費 1,500円(申し込みと同時に納入ください)
- ▷申し込み締切 12月20日(水)
- ▷申し込み先 市管理課または五所川原商工会議所
- 主催 五所川原市
五所川原商工会議所
市内農業協同組合懇談会

老人家庭奉仕員制度
についてお知らせ

この制度は、老衰、心身の障害及び傷病などで独力で日常生活を営むのに支障がある老人家庭に対して家庭奉仕員を派遣し、家事、介護及び相談・助言等日常生活のサービスを行う制度です。

利用ご希望の方、また詳しいことは市福祉事務所福祉係(☎352111番内線210番)へどうぞ。

ジュニアスキーレーシングチーム
会員募集

- ▷対象 小学校1年～6年まで(初心者大歓迎)
- ▷練習 神山スキー場で毎日、ナイタートレーニングを予定。
- ※詳しいことや申し込みは、下山晃一さん(☎350433番)へどうぞ。

初霞サンタ列車の美しく	刈田あつと近道をする童かな	奥津軽名所古跡とストロブ車	冬晴でどっと吐き出す駅の客	冬晴や白鳥の声東より	大橋を冬の日和と歩きおり	冬晴にさそわれ歩む古い同志	俳句
三和 篁村	渋谷 房子	高橋 鉄輪	内山 湊村	佐々木 夢衣	工藤 仙峯	工藤 暁村	津軽鉄道水車吟社

平成2年度

看護学生募集

市立高等看護学院

- ▷募集人員 40人
- ▷修業年限 3年(ただし、第3学年は臨床実習とします)
- ▷入学資格 准看護婦(士)で次のいずれかに該当する人。
 - ①免許取得後、3年以上看護業務に従事した人(2年3月で3年就業終了見込みの人を含む)
 - ②高等学校卒業者(2年3月卒業見込みの人を含む)
 - ③高等学校衛生看護科卒業者(2年3月卒業見込みの人を含む)
- ▷願書受付期間 12月1日～平成2年1月16日
- ▷願書受付場所 市立高等看護学院
- ▷試験期日 平成2年2月1日(木)
- ▷試験場所 市立高等看護学院
- ▷試験科目 社会、国語、英語、看護一般、作文面接

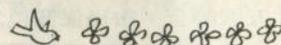
詳しいことは、市立高等看護学院(☎342715番 布屋町41番地)教務にお問い合わせください。

五所川原おやこ劇場
例会のお知らせ

- ◎低学年例会
「ヘンゼルとグレーテル」(劇団フジ)
▷日時 12月9日(土) 午後6時30分～
- ◎高学年例会
「ガラスの家族」(劇団新人会)
▷日時 12月18日(月) 午後6時30分～
○場所 市民文化会館
- ◇会員募集中—あなたも入会しませんか?—
誰でも、いつでも入会できます。
- ▷会費 人会金 100円、会費 800円(前納制)
- ▷申し込み先及び問い合わせ先
事務局(市内本町東奥日報社ビル4階☎342170番)へどうぞ。

特設人権相談所
開設

- ▷日時 12月8日(金)午前10時～午後3時30分
- ▷場所 丸友デパート特設会場
- ▷相談担当者 人権擁護委員、法務局職員



市の年末年始の業務案内

—印鑑証明は
お早目に—

◎本庁と各支所は12月29日(金)から1月3日(水)まで休みます。

ただし、本庁の市民課は、12月29日(金)は平常どおり、30日(土)は午前中窓口業務を行います。

なお、年末は窓口が混み合います。印鑑証明などは3か月間有効期間がありますので、必要な方は早目にどうぞ。

◎西北中央病院は、12月28日(木)午後から1月3日(水)まで休み、1月4日(木)から診療(午前中)を始めます。

◎本道の故障修理の受付は、12月28日(木)から1月4日(木)まで元町浄水場(☎342639番)

で行います。

◎図書館は、12月28日(木)から1月4日(木)まで図書の閲覧と貸し出し業務は行いません。

◎市民文化会館、三道会館は、12月28日(木)から1月3日まで一般開放は行いません。

◎歴史民俗資料館は、12月27日(水)から1月4日(木)まで、中央公民館、働く婦人の家、市民体育館は12月28日(木)から1月4日(木)まで一般開放は行いません。

◎勤労者野外活動施設(狼野長根)は、12月29日(金)から1月3日(水)まで一般開放は行いません。

ごみの集積場所を変更

12月18日～来年3月31日

冬期間ご協力をお願いします

冬期間の積雪のために、ごみ収集車の通行が困難となる次の集積場所を中止します。期間は12月18日から来年3月31日までです。

その地域にお住まいの方は、ご面倒でも近くの大通りの集積場所を利用してください。

町名	冬期間収集を中止する場所
東町	全町内
川端町	元大丸古川裏通り
下平井町	五所川原ラジエーター店奥通り
	小川種店奥通り
湊	宮崎古物店奥通り
	鉄橋附近
雑田	川口整骨院前

みんなの健康教室

▷日時 12月22日(金) 午後1時

▷場所 市保健センター

▷講師 鈴木義人先生
(鈴木耳鼻咽喉科医院長)

▷テーマ 「メニエール病について」

▷主催 北五医師会・市民保健協議会



人の命を救う「愛の献血」にご協力を!

期日	時間	場所
12月5日 (火)	午前10時から 正午まで	鎌谷町 防災センター
	午後1時30分から 午後5時まで	NTT五所川原 電報電話局
12月21日 (木)	午前10時から 正午まで	西北中央病院前
	午後1時から 午後4時まで	

減塩教室のお知らせ

塩が命を縮める!……家庭の味がちょっぴり塩味になりすぎていないか、これを機会にみなおしてみませんか。

▷テーマ 塩分を1日10g以下に減らしましょう。

▷時間 9:30～13:30

▷内容 ①栄養士による減塩食事指導②家庭のみそ汁塩分測定③1日の食事の塩分量の計算

▷持参するもの 健康手帳、筆記用具、エプロン、ふきん、ごはん、みそ汁(小ビンなどに入れて)、食事診断用紙(地区保健協力員からもらってください)

▷申し込み方法 地区の保健協力員へ(参加申し込み用紙があります)

対象地区	開催月日	開催場所	申し込み期間
梅沢地区	12月14日(木)	梅沢コミュニティセンター	12月9日(土)まで
松島地区	12月20日(水)	保健センター	

なお、詳しいことは市衛生課(☎352111番内線268・272番)へどうぞ。