

# ごまがわら

広報

平成9年



シンボルマーク

6.15 No.881

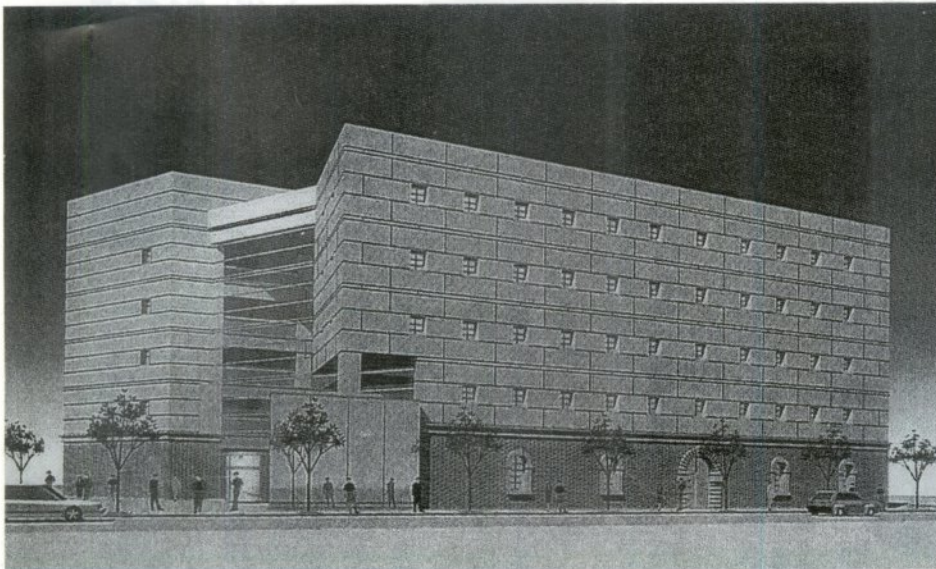
人口と世帯

5月30日現在 ( )内は前回比、男23,949(+42) 女26,631(+58) 計50,580(+100) 世帯17,641(+34)



## (仮称)五所川原駅前地区 複合拠点ビル起工式 来年三月完成予定

工事の安全を祈願し、くわ入れをする五所川原商工会議所川村会頭



完成予想図

五月二十九日、五所川原商工会議所が建設する(仮称)五所川原駅前地区複合拠点ビルの起工式がJR五所川原駅南側の建設予定地で行われました。平成十年三月完成予定、総事業費十億四千五百万円、地上五階建ての同ビルの一階は、レストランや地場産品展示場など、二階は多目的ホール、三階と四階はテナント、五階に同商工会議所が入る予定です。商工会議所が建設するコミュニケーション施設と商工会館との複合施設は東北・北海道では初めてです。起工式には商工会議所や工事関係者ら約百人が出席し、神事後、川村会頭がくわ入れをするなどして安全を祈願しました。



# 進んで学習・仲間づくり

―それがわたしたちの信条です―

## 北辰大学開校式

六月四日、五所川原市中央公民館で平成九年度の北辰大学開校式が行われました。今年度は六十名の新入生を加え二百九十二名が大学で学びます。

午後一時からの開校式では、釜范裕市教育長が「生涯学習という言葉は、年齢に関係なく自分をより高め、新しいまちづくりに参加するために学習することを意味します。北辰大学は生涯学習の実践の場、生徒は実践者です」と式辞を述べた後、受



決意を語る高橋さん

講生を代表して高橋弘武さんが「市民憲章の精神と北辰大学の信条を尊重し、変化の激しい社会に対応できるよう知識・能力を進んで身につけていきます」と一年間の決意を語りました。

### 今の子どもたち 昔とはちがうの？

開校式終了後、さっそく第一回目の講座が開かれ、講師を務めた釜范教育長が約一時間「五所川原市の子どもたち」という演題で講演しました。

五所川原の人々のプラスとマイナスの気質面を「三ぱり」(じよっぱり・けっぱり・足ひっぱり)、「三ふり」(いふり・あるふり・おべだふり)と例をあげて、今の子ども達に受け継がれていることを語りながら、いじめの問題、不登校の問題などにも言及し受講生は今の子ども達を取り巻く環境、問題に熱心に聞き入っていました。これからの一年間、受講生は



熱弁をふるう釜范教育長



市民歌を歌う受講生たち

十回に分けて健康、歴史や時局問題などの講座で学習した後、俳句やゲートボールなどの各クラブに分かれて活動します。北辰大学に関するご質問・お問い合わせは、市教育委員会生涯学習課まで

### 私たちが がんばります

#### 体を動かし 元気になるたい!!

山田勝雄さん  
(七十歳)  
市内雑田



「新入生です。今までは家にいることが多かったが、体を動かすことで健康作りに励みたい。また、自分は講師の話聞くのが、わりと好きなので大学の講座を聞くのが楽しみ。とくに経済関係の勉強がしたいです。とにかく、五年でも六年でも長く続けていきたい。」

#### ダンスに社会勉強 北辰大学は楽しいですよ

工藤カツエさん  
(六十八歳)  
市内浅井



「去年卒業して、四年目の今年は聴講生。北辰大学で三年間を過ごした感想は、とにかく入って良かった。大学の教授、病院の先生などのお話はとても勉強になるし、友達とのふれあいの場にもなる。年をとると外に出る機会も少なく、みんなやることがとても楽しい。」

### 広い活動で 仲間づくり

小野みちるさん  
(六十五歳)  
市内鶴ヶ岡



「前々から何かやりたかった。スポーツ、手芸をやっていたが病気をした後体を弱くし家にもりがちになってしまいました。年をとると一人で何かをやることは大変。仲間とならできることも増えるかな、と思い北辰大学に入りました。大学では何でも広くやりたいと思っています。」



# 高齢ドライバーの

## 安全運転を

### 手助けします

県警では、六月一日から、六十五歳以上の高齢運転者を対象に、自動車教習所での実技講習を主体とした「高齢運転者講習」を設けました。

講習会は、六十五歳以上の高齢運転者の増加に対応しながら交通事故を防止することがねらいです。

講習では高齢運転者の交通事故の実態を踏まえ、受講者に自分の運転特性やそれぞれが注意すべき点を知ってもらい、三時間の受講のうち二時間を実技に割り、シミュレーターやコース内での実際の運転で、運転時の癖や危険の予知判断などを体験しながら学べます。県内の六十五歳以上の運転者であれば、だれでも無料で受講できます。

実施場所は、県内の三十の指定自動車教習所です。希望者は、

五所川原警察署（☎三五二二四一）まで申し込んでください。

**65歳以上のあなた**  
**あなたの運転 再点検!**  
 受講無料

平成9年6月1日から  
 講習内容 講習の自動車学校  
 ●講習時間 3時間  
 ●受講料定 無料

申し込み・問い合わせ先 一番寄りの警察署へ  
**青森県警察本部**  
 (出) 青森県指定自動車教習所協会



## 青森県市議会議長会総会 本市で開催される

五月二十二日、県内八市の市議会議長、副議長がホテルサンルートに集まり、第一回総会が行われました。

小田桐金三会長（青森市議会議長）のあいさつの後、葛西収三市議会議長が「地域の課題を持ち寄り大いに議論しながら各市の発展に尽くそう」。また、佐々木市長が、「各地域が独創的な発想による行政を推し進めかつ効果を高めていくためにはお互いの綿密な情報交換が大切です」とそれぞれあいさつを述べました。

総会では、平成八年度本会会計決算や今年の事業計画等が審議され、その後にグリーンバイオ村を視察しました。

### 第一回

五月二十七日開催

## 津軽富士八景めぐり



工事中のエルムの街を見ながら説明を聞く参加者

## 平成九年度 『わがまちの小さな旅』 施設見学会はじまる

### 第二回

六月三日開催

『小さな発見 21世紀を拓く  
 こしよがわらのみずの小路を訪ねて』



新緑がきれいな飯詰ダムで新鮮な空気を胸一杯に吸いながら説明を聞く参加者

## 善意の花かご

どうもありがとうございます



- ◎五所川原市社会福祉協議会へ
- ◎スポーツアカデミー五所川原（米田字八ッ橋一） 11万円
- ◎茶道遠州会津転西海支部（菊池宗雲支部長） 115万円
- ◎ABC企画 佐藤清さん（弘前市大字取上） 117万3千4百33円
- ◎国際ソロプチミスト五所川原（大村光子会長） 1120万円
- ◎養護老人ホームくるみ園へ
- ◎太子食品工業(株)五所川原営業所（倉内豊美所長） 11寄贈（角コン、糸コン各三十個）
- ◎東北電力五所川原営業所婦人と電気会の会及び職員（代表高坂芳男五所川原営業所所長） 11慰問（草刈り清掃、奉仕者二十二名）
- ◎五所川原市へ
- ◎東北電力株式会社五所川原営業所（高坂芳男所長） 11寄贈（自動点滅器四十基）



目録を渡す高坂所長



# 市民サロン

## 水難事故対策として 流水着衣水泳を実施します

起流装置「リオトップ」によりプールに毎秒2メートルの流速で人工の流れをつくり、水場における緊急事態の対処法と救助の知識を身につける。

- ▷とき 7月6日(日) 13:00~15:30
- ▷ところ スポーツアカデミー五所川原
- ▷参加料 無料
- ▷定員 80名
- ▷問い合わせ  
スポーツアカデミー五所川原 ☎35-0321

### 第6回

## ウチョウランと山野草展示会

- ▷とき 6月28日(土) 9:00~17:00  
6月29日(日) 9:00~16:00
- ▷ところ 北地方教育会館2階
- ▷主催 五所川原山野草愛好会
- ▷問い合わせ ☎35-6980 (蒔苗)



## vocal & piano *Cà et Là* サエラ サ・エ・ラ ノスタルジックコンサートⅢ

童謡・日本の歌・外国の歌・なつかしいポップスとドリカム、さらにサエラのメッセージの詰まったオリジナルソングで夏の夜のひとときを過ごしませんか？

- ▷とき 7月5日(土) 19:00より開演
- ▷ところ ふるさと交流圏民センター  
オルテンシア 大ホール
- ▷チケット 前売券 2,000円  
当日 2,300円
- ▷ゲスト 不思議エンターテイメント  
山崎 トオル
- ▷問い合わせ ☎35-0025 (菊池)

## 料理教室「200ボルトクラブ」

—参加者募集—

- ▷とき 7月9日(水)・31日(木)  
10:00~13:00
- ▷ところ 東北電力(株)五所川原営業所
- ▷問い合わせ ☎35-2151 内線364  
お客様サービス課

# ともに支え合う 男女共同参画社会をめざして やさしさのあるまちを

## ふえる核家族

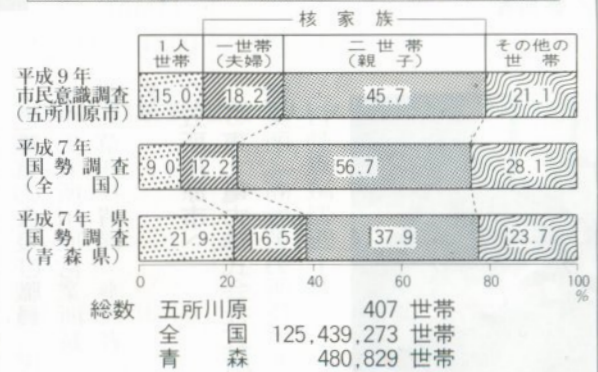
本調査では、若い世代(24歳以下)の回答者が少なくこの世代の男女平等意識がすでに確立されているのか、無関心なのか、今後女性問題を考えていくうえで不安が残ります。

年々増加する核家族化の現実、平成7年度国勢調査でも高齢者夫婦世帯(夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦)が2,762,585世帯と平成2年の同調査に比べ40.4%増という数字からも、高齢社会へ向かっている日本の大きな課題となっています。

また、高齢単身世帯(65歳以上の単身世帯)の2,202,160世帯のうち女性の1人世帯は1,742,001世帯と、男性の3.8倍に及んでいます。核家族社会、それは夫婦にとって互いが直に向き合い、協力しなければならない社会なのです。

グラフを見ると、当市では「親子」が45.7%で、「夫婦」の18.2%と合わせると63.9%が核家族です。全国では68.9%、県では53.5%とこれからみても当市は核家族化が進んでいるように思われます。

### 市民意識調査 対象者プロフィール②





# お知らせ

## 市民プールを開設します。

- **開設期間** 7月1日～8月31日  
(8/13と天候等により遊泳できないときは休館。)
- **開設時間** 午前の部 9:00～12:00  
午後の部 13:00～18:00  
(都合により変更があります。)
- **注意事項**
  - ①小学生3年生以下の児童と幼児については、大人の付き添いが必要です。
  - ②幼児は、幼児専用プールをご利用ください。
  - ③プールの中で悪ふざけはやめましょう。ちょっとしたいたずらが大きな事故につながります。
- **問い合わせ** 市教育委員会生涯スポーツ課  
内線570

### ◇利用料金

	区 分	一 般	高校生	幼小中
共 同	個 人 (1回)	210円	100円	50円
	回 数 券 (6回)	1,050円	520円	260円
同	団 体 (30名以上 1名1回)	100円	50円	25円
専 用	午前(9:00～12:00)	3,150円		
	午後(13:00～18:00)	4,200円		
用	1日(9:00～18:00)	6,300円		
	コインロッカー(1回)	10円		

**6月30日(月)は  
自動車税の納期限です。**

## 精神障害者保健福祉手帳 をご存じですか

精神障害者保健福祉手帳は、精神障害者の方の社会復帰を支援することを目的に創設されたもので、通院医療費公費負担申請が簡素化されるほか、生活保護の障害者加算の認定や所得税・住民税の障害者控除といった優遇措置や浅虫水族館の入場料の減免が受けられます。

〈申請・問い合わせ〉五所川原保健所 ☎34-2108

## 在宅ねたきり老人介護者へ 慰労金を支給します

市では5年度から在宅ねたきり老人及び介護者に対して見舞品並びに慰労金を支給しております。

ねたきり老人とは、市内に住所を有する満65歳以上の方で、一日中ほとんど床に臥しており、食事、用便、入浴など日常生活に支障があり、介護を必要とする状態が5ヵ月以上継続している方のことです。

介護者とは、ねたきり老人の扶養義務者とその他の方でねたきり老人と同居して介護をしている方のことです。

▶ **申請受付期間** 6月16日～11月14日  
なお、支給は年1回で12月です。

▶ **申請及び問い合わせ** 市福祉事務所高齢者対策課 (内線546・548) 及び各支所

平成9年度

## 市合同金婚式

▶ **対象夫婦** 婚姻以来50年(昭和22年婚姻)を経過したご夫婦。

▶ **申し込み締め切り** 9月25日(木) 16:00  
※日時、場所については追ってお知らせします。

▶ **申し込み問い合わせ** 市福祉事務所高齢者対策課(内線546・548)又は各支所

## 外国人の不法滞在・不法就労防止 にご協力を

昨年1年間の来日外国人による凶悪犯罪者の約7割が法律に違反して滞在している来日外国人でした。

また、外国人が「資格外活動の許可を受けずに就労する」「在留期間が切れた後も滞在中に就労する」など、不法就労外国人の問題もあります。

不法就労外国人を雇用する事業者は、過酷な労働条件の下で強制的に働かせていることが多く、外国人労働者の保護という立場からも大きな社会問題となっています。

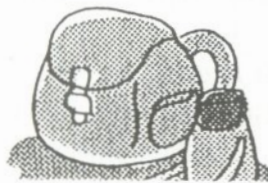
警察では明るく住み良い社会づくりのために、外国人の不法滞在・不法就労防止に全力を挙げて取り組んでいますので、これらの情報がありませんでしたら、お近くの警察署・交番・駐在所までお知らせください。

▷ **問い合わせ** 五所川原警察署 ☎35-2141

## センター記念開設5周年記念観察会 八甲田山から 梵珠山を眺めよう

八甲田山にゆっくりと登り、我らが梵珠山を眺めることで、八甲田山と梵珠山の自然を比べながら梵珠山の自然を見直し「自然保護に対する意識」「自然に親しむ心」を高めることが目的です。

- ▷と き 7月3日(木) 雨天決行
- ▷ところ 八甲田山大岳(仙人岱コース)  
集合場所：酸ヶ湯温泉上駐車場  
コース：酸ヶ湯→仙人岱→大岳鞍部避難小屋→毛無岳→酸ヶ湯
- ▷定員 50名(定員になり次第締め切ります)
- ▷申し込み締め切り 6月26日(木)
- ▷引率者 県立自然ふれあいセンター職員
- ▷参加者携行品  
昼食・水筒(飲み物)・雨具・着替え・手袋・敷物・防虫剤
- ▷参加者服装  
登山活動にふさわしいもの。(好天でも途中降雨および休息中の寒さも予想されるので、雨具・帽子・汗ふき・手袋は必需品)



- 問い合わせ  
「県立自然ふれあいセンター」へ  
☎0172-62-4527  
☎0172-62-8510

## 国 税 だ よ り

### 税務職員(税務大学校生)募集

人事院・国税庁では、国家公務員Ⅲ種(税務)試験による職員を募集しています。Ⅲ種(税務)により採用されたものは全員が税務大学校に入校し、研修を受けた後、税務署に配属となります。

- 受験資格 昭和52年4月2日～昭和55年4月1日までに生まれた人
- 受付期間 6月25日(水)～7月2日(水)
- 受験日と試験内容  
第1次試験(教養試験・適性試験・作文試験) 9月7日実施  
第2次試験(人物検査・身体検査) 10月16日(木)～10月23日(木)までの

1日間

## 津軽に聴く 日本の響き 齋藤玲子箏リサイタル

箏の歴史は長く、8世紀頃には宮廷音楽、寺院音楽として人々に親しまれました。このような箏曲の世界を、五所川原高等学校出身の齋藤玲子さんが津軽に披露します。

- ▷と き 6月28日(土) 開演 18:30
- ▷ところ オルテンシア 大ホール
- ▷特別出演 尺八 人間国宝 山口五郎  
箏 元東京芸大教授 小橋幹子
- ▷主催 雪炎会
- ▷問い合わせ 雪炎会事務局 ☎34-2045

### 1年以内に運転免許証の 更新をされる方へ 休日講習のお知らせ

- ▷と き 8月17日(日)  
19:00～21:00(2時間)
- ▷ところ 市中央公民館
- ▷受講手数料 1,700円(証紙代)
- ▷申し込み ☎35-3511(益田)
- ▷申し込み締め切り 7月15日(火)
- ▷講習者 平成9年7月17日から平成10年8月17日までに運転免許証の更新を予定の方
- ▷問い合わせ 五所川原交通安全協会 ☎34-5650

### 高校生の税の作文募集

国税庁をはじめ国税局、税務署では、全国の高校生の皆さんから税に関する作文を募集します。

- テーマ 税について、日ごろ考えていることや意見など、税に関することなら何でも結構です。
- 応募数 1人1編、3,000字以内
- 締め切り 9月8日(月)まで

- 問い合わせ  
五所川原税務署  
☎34-3136





# すくすく健診

◆ところ 働く婦人の家・保健センター

(新町バス停前)

◆持参するもの 母子健康手帳・バスタオル

※お願い 4ヵ月健診では、神経芽細胞腫検査セットを配布しますので、来れなかった方は母子健康手帳を持参のうえ、はつらつ女性課窓口にもらいにきてください。

6月  
梅雨開



暮らしと  
電気安全

電気器具は説明書をよく読んで  
(財)東北電気保安協会

	対象児	期日	受付時間
4ヵ月健診	平成9年 2月生まれ	7月8日 (火)	12:30~ 12:45
1歳6ヵ月健診	平成8年 1月生まれ	7月15日 (火)	
3歳健診	平成6年 2月16日~ 28日 平成6年 3月生まれ	7月17日 (木)	12:15~ 12:30



## 募 集

### 夏休み国際交流事業 青少年国際交流キャンプ参加者募集

97年の夏休みは  
キャンプで友達づくり!!

日本全国の青少年や在日外国人青少年と一緒にキャンプ生活をします。国際感覚を身につけ、言語や習慣を越えて友情を深める良い機会です。

- とき 7月23日(水)~7月27日(日)  
(出発地によっては7月22日(火)出発になります。)
- ところ  
小学生 静岡県立朝霧野外活動センター  
中学・高校生 山梨県立本栖湖青少年スポーツセンター
- 対象  
小学生 小学4年生~6年生  
中学・高校生 中学1年生~高校3年生
- 募集人員 小学生 190名  
中学・高校生 150名
- 申し込み締め切り 7月8日(火)
- 問い合わせ 財団法人国際青少年研修協会  
☎03-3359-8421

### 青森県・中国友好の翼 参加者募集

青森空港国際化促進協議会では、青森空港からのソウル・ハバロフスクに続く第三の国際定期路線(中国北東部)の開設を目指し、国際チャーター便による青森県・中国友好の翼を実施します。

- とき 9月15日(月)~19日(金)
- 費用 北京5日間コース248,000円  
ほか3コース(料金別)あり
- 行程 往路 青森→ハルビン→北京(チャーター機) 北京滞在3日間  
復路 北京→青森(チャーター機)

※このほか、オプションとしてハルビン・瀋陽、西安、上海コースあり。

- 締め切り 7月31日(木)
- 問い合わせ・申し込み  
JTB青森支店 ☎0177-22-4434  
青森空港国際化促進協議会 ☎0177-34-1311

今年の夏、国際交流  
はいかがですか?

様々な人との出会い  
とふれあいがあなたに  
新しい発見をもたらす  
かも!!





# 五所川原市コミュニティカレッジ (地域振興大学) 講座開設

次のとおり平成9年度夏季のコミュニティカレッジを開講します。

▷と き 6月30日(月)～7月4日(金)  
18:00～21:00

▷ところ 青森職業能力開発短期大学校  
(市内飯詰)

▷対象者 市内に住所を有する方又は市内に勤務する方(5月26日に開講した前回の講座を受講した方は受講できません)

▷募集人員 15名(定員になり次第締め切り)

▷募集期間 6月18日(水)～20日(金)

▷受講料 2,000円

6月25日(水)までに生涯学習課へ納入してください。

▷問い合わせ・申し込み先

教育委員会生涯学習課 内線555・556

## みんなの教室

中央公民館

～生涯学習のため何かを始めませんか～

中央公民館では、今年から「刻字」「中国語」「手編み」「茶花」の各教室を加え、14教室を開講していますが、次の5教室に若干の余裕がありますので、希望者はお申し込みください。

▷と き 5月～12月まで15回の予定です。

▷内容 レクリエーション、発表会など楽しみながら学習します。

▷受講料 無料(ただし、実費は必要です)

▷申し込み 市内鎌谷町117の7

▷問い合わせ 市中央公民館(☎35-6056)

▷募集教室

教室名	講師名	定員	曜日	時間
生け花	渋谷とく	20	木	10:00～12:00
茶道	松坂宗昶	20	水	10:00～12:00
刻字	山内清城	20	木	19:00～21:00
中国語	島村霞	20	※金	19:00～21:00
茶花	斉藤光麗	20	火	10:00～12:00

※講師の都合により、曜日の変更もあります。

回数	とき	講座内容
1	6月30日(月)	開講式
		【Windows9.5とネットワーク機能】 ・Windows9.5の概要と操作 ・ネットワーク機能
2	7月1日(火)	【インターネットの概要と各種サービス】 ・インターネットの概要 ・FTP、WWW
3	7月2日(水)	【WWWブラウザの操作】 ・ページへのアクセス ・ブラウザの設定変更
4	7月3日(木)	【WWWの利用】 ・情報の検索・収集 ・Wordの基本操作
5	7月4日(金)	【検索結果のまとめ】 ・検索結果による文書作成

就職情報を提供する

## Uターンフェア開催

Uターン就職を希望している県出身者に対し、様々な就職情報を提供するとともにUターン就職に関する各種相談を次の日程で行います。

### ●県主催のUターンフェア

とき	ところ
6/15(日) 12:00～16:00	東京都新宿「新宿エルタワー」 13階 グリーンホール
10/19(日) 12:00～16:00	東京都新宿「新宿エルタワー」 13階 グリーンホール

### ●労働省主催のUターンフェア

とき	ところ
8/9(土) 8/10(日) 10:00～16:00	東京都中野区 「中野サンプラザ」 11階、13階、及び15階

### ●公共職業安定所のUターンフェア

とき	ところ
8/12(火) 13:00～16:00	青森市「ホテル青森」
	八戸市「八戸プラザホテル」
	弘前市 「ホテルニューキャッスル」

●問い合わせ 五所川原公共職業安定所 ☎34-3171



図書館をご利用ください。

# 五所川原市立図書館からのお知らせ

TEL 34-4334

\*本は買うもの？ ためるもの？ つんでおくもの？ 捨てるもの？  
いいえ、本は読むものです！

土・日は  
開館しています。  
月曜日は  
休館です。

図書館は5万市民の大きな本棚です。必要なとき、引き出して読む、借りる、情報を得る。用が済んだら返せばよいのです。自宅はいつもすっきり。

子どもの興味は移り気です。児童室には今年も新しい本や絵本が入りました。どうぞ親子でおいでください。春は畑作り、冬は昔読んだなつかしい名作でも…。優雅な老後に図書館までの散策を加えませんか？本を読むのはいつでもどこでもマイペース。誰にもお世話をかけません。図書館で調べて本を書きました。なんて人が家のお父さんだったらもう尊敬のまなざしでいっぱいになりそう。こういう本を探している、こういう情報はどの本に書いているの？遠慮なくおたずねください。無い本はネットワークという新兵器で探します。わからなければ県立図書館や弘前の図書館の知恵を借りても調べます。

広報に新刊案内を出していますが、その中から電話でリクエストができます。児童室と新刊案内コーナーでテーマ別の展示をしています。何かおもしろい本はないかとのぞいてみてください。

10人以上まとまれば読書会が作れます。グループで本を選んで読み合えば後の会話も弾みます。

## 〈ふろく お勧めの本 2題〉

### 1. 「鷗外の三男坊」 森 類の生涯

山崎 國紀 著 三一書房刊

明治の大文豪鷗外先生の末の男の子は学業不振児。できてあたりまえの家に生まれ長男。父は帝大出の医学博士、姉の茉莉と杏奴は著名な随筆家。一人無名のまま不器用に生きていく類の姿は哀しいが誠実だ。鷗外研究家の著者の心をとらえた飄々とした晩年に至るまでを描く。

### 2. 「美術館学芸員という仕事」

日比野 秀男 ペリかん社

実際に美術館の設立に携わった著者が美術館学芸員という仕事の現状と方法を具体的に解説。これからの学芸員が担うべき役割、理想の美術館までも言及した美術愛好家必読の書。建設予定の美術館に夢を馳せながら読んでみては？

## ◇新受入図書

書名	著者名	書名	著者名
大宅壮一文庫雑誌記事索引総目録	大宅壮一文庫	私の謎	フェルナンド・ペワア
日本肖像大事典	山口昌男	沢村貞子波瀾の生涯	中島信吾
国旗・国歌の常識	所 功	鷗外の三男坊	山崎國紀
志は高く	赤松良子	吸血鬼	赤川次郎
中村久子の生涯	黒瀬昇次郎	密室大坂城	安部龍太郎
徳川慶喜家の子ども部屋	榊原喜佐子	毛利元就上	内館牧子
村中みんなで	ヒラリー・クリントン	をんな紋	玉岡かおる
美術館学芸員という仕事	日比野秀男	海峽の光	辻 仁成
老いが老いを看とるとき	青木みか	乱	綱淵謙錠
生きにくい子どもたち	岩宮恵子	加賀百万石	津本陽
中学3教科「英数国」が1週間でおさらいできる本	自立学習協会	お楽しみ	出久根達郎
合言葉はノープロブレム	阿部よしこ	この人たちの結婚明治大正名流婚	林 えり子
日本の梅世界の梅	堀内昭作	家族シネマ	柳 美里
龍平とともに	川田悦子	水辺のゆりかご	柳 美里
ハンドメイドログハウス入門	菅井康司	老いの語らい	沢村貞子
これならわかるパソコンが動く	海老沢泰久	コレデオシマイ	山田風太郎
レポートを書くためのパソコン入門	大畠永生	鬼平に乾杯！	吉野 準
馬と人の文化史	J・クラットン・ブロック	人間の事実	柳田邦男
やさしい楽譜の読み方	相原末治	黙 殺	デイヴィット・バルダッチ





## 市民総合健診の日程

下記の日程で各地区を実施します。申し込みのあった方には、健診2週間位前までに受診通知が届きます。指定日は変更もできます。

健診月日	対象地区	健診場所
6/30	長橋、梅沢、小曲	保健センター
7/1②	三好	藻川消防センター
③	中川、毘沙門・長富	保健センター
④	飯詰、毘沙門・長富	
⑤	長橋	
⑥⑦	栄、梅沢	
⑧	三好	コミセン三好
8/1	7/2~31の対象地区で胃、大腸、肺、基本健診のみ申し込まれた女性の方	保健センター
9/8⑨⑩	七和	コミセン七和
⑪⑫	松島	コミセン松島
24	栄	保健センター
25	飯詰、松島地区一部	
26	中川、毘沙門・長富	
10/①	みどり町	
②③④⑤	旧町内、小曲、松島町	保健センター
22	みどり町、松島町	
23, 24, 27	旧町内	
28, 29	10/1~21, 30の対象地区で胃、大腸、肺、基本健診のみ申し込まれた女性の方	保健センター
⑥	旧町内	保健センター

○印は午後に婦人科健診のある日で女性が対象となります。

## みんなの健康教室

- ◆とき 6月27日(金) 13:00
- ◆ところ 市保健センター 3Fホール
- ◆テーマ ピロリ菌と胃・十二指腸潰瘍
- ◆講師 諏訪義光先生(西北中央病院第1内科)
- ◆主催 北五医師会・市民保健協議会

## 献血のご案内

献血にご協力いただいた方には、健康管理に役立つ血液検査結果を約2週間後に親展にてお送りいたします。

- ◆とき 7月2日(火) 10:00~15:00
- ◆ところ 東芝メディア機器株式会社敷地内

五所川原市役所 ☎35-2111



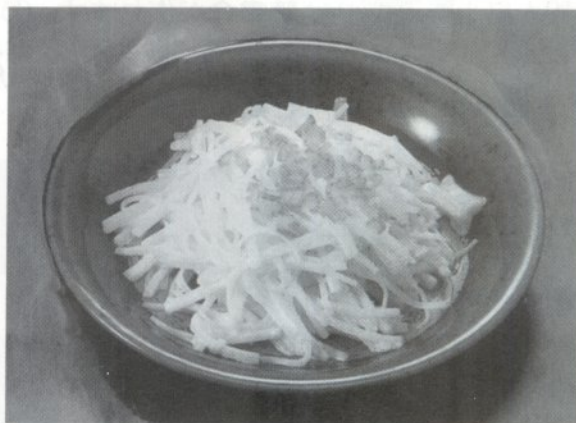
テーマ：  
エコ・クッキング  
台所から始める  
環境へのやさしさ

五所川原市食生活改善推進委員会

## 大根サラダ

材料(4人分)  
大根(葉付き) 1/3本  
はたて干貝柱 8~10個  
すだち(又はレモン) 1/4個  
塩 少々  
マヨネーズ 大さじ4  
しょうゆ 小さじ1

今回からは、水を汚さない、生ゴミの少ない一品を紹介。大根1本を3品(残り2品は次号)に使い、葉も無駄なく利用します。食物繊維が豊富で、低カロリーなので、便秘や肥満予防に効果的です。



作り方：

- ①桂むきにした大根を塩をふってもみ、しんなりしたら水気を切る。
  - ②3カップの水で干し貝柱をもどし(貝柱のもどし汁はかやくご飯に使用)、取り出しほぐす。
  - ③すだちの絞り汁をかけ、マヨネーズとしょうゆでよく和え、盛りつける。
  - ④最後に、大根の葉の小口切りをかざる。
- エコ・クッキング…“環境への配慮”というやさしいスパイスを利かせた料理方法

## すこやか発達相談

- ◆ところ 働く婦人の家・保健センター(新町バス停前)

	開設日	時間	内容
母と子の相談日	7月2日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	・成長、発育相談 ・母子健康手帳の節目(9~10ヵ月、6ヵ月、1歳、2歳等)の相談、育児、遊び、栄養(離乳食等)相談
	7月16日(水)	7/16の午後は、予約が必要です。	

※予約相談は随時、電話で受け付けています。