

# ごまがみし

## 広報



シンボルマーク

平成 9 年

10.1 No.888

人口と世帯

8月29日現在 ( )内は前回比、男 23,979 (-1) 女 26,649 (+6) 計 50,628 (+5) 世帯 17,686 (+26)

## 国境をこえて友好の絆

### 青森県青年の船体験レポート

### 貴重な体験を地域の発展に役立てます

九月十七日、当市より「第七回青森県青年の船」に参加し、韓国、中国を訪問した団員八名が成田市長に帰国報告をしました。

成田市長は、各団員から今回の旅で学んだこと、知り合った人々との交流など実り多かつた旅の内容について報告を受け、「今回の旅行で得られた貴重な知識や体験をこれからの人生の中で生かせるよう頑張ってください」と激励しました。



団員にねぎらいのことはをかける成田市長

### 旅の思い出



仲間になったみんなでパチリ!



洋上運動会で応援合戦

中国で中国語を話してみたかった。中国語講座に通っている私は、生の中国語に接する良い機会と今回参加しました。

日中友好青年交歓会の場では、現地の青年達と話す機会を得ましたが、私の中国語はあまりうまく通じませんでした。でも、みんなやさしく、つたない中国語を話す

奈良美香さん

24歳・市内太刀打



私への思いやりが感じられ、話す言葉は違っても心は同じなんだと実感できたことが、今回の旅で得た一番の収穫です。

諸外国との交流、国際化が叫ばれていますが、その多くは行政主導です。けれど、民間、個人レベルでの交流こそが大切なのではないでしょうか。中国広東省天津出身の方が五所川原に住んでおり、互いの母国語を教えあっています。もう一度中国に行き、今度は本格的に中国語を勉強したいと思っています。

閑話休題、中国の人達から良く「日本人は働き過ぎだ」と言われました。中国や韓国の昼休みは二時間、みんなご飯を食べに家に戻ったりします。ゆとりってこんな所から生まれるのでは...?

でも、やっぱり生まれ育った場所、青森が一番大好きです。

今回の旅で学んだもの、それは一般的な海外旅行では得ることの出来ない様々な出会いと貴重な体験でした。

参加者の多くは今回初めて知り合った者同志ですが、様々な活動を通して、連帯感が生まれ、友情を築くことができました。

また、活動の中には地域をプロ

船橋隆則さん

23歳・市内幾世森



ツクに分け、それぞれの地域の現在を見つめ、地域づくりのために何が自分たちにはできるのか、というのを討論する機会もありました。メンバーの職業は、多種多様であったため、様々な見地からの意見を聞くことができ、自分にとっては非常に参考になりました。

韓国・中国の訪問地では、両国の文化遺産に触れ、それぞれの国の歴史を身近に感じることができました。夜には、現地の青年との交流の場として交歓会が催され、日本がどういふふう海外から見られているかを知りました。

今回、私は多くの知識を得、広い視野を持つて物事を考えるという、滅多にないチャンスを与えられました。また、県内各地の人々との友情、韓国・中国の青年との交流を持つことができ、これからの人生において貴重な財産を手に入れることができたと感じています。



# 百歳おめでとう

もつとこれからも長生きしてください

内閣総理大臣賞と銀杯を市長から伝達

九月十二日、今年百歳を迎えられた三浦かしさんと工藤みわさんの兩名を成田市長が訪れ、内閣総理大臣からの祝い状と記念品の銀杯を直接本人に手渡し「健康に気を付け、これからも長生きしてください」と激励しました。

## 二人の近況

三浦かしさん

(金山字盛山)

「何でも食べて早寝早起きが長生きの秘訣です。歌を聞いたり仲間のみんながお話しをしているのを見るのが好きです。」



市長から記念品を渡されました

工藤みわさん

(前田野目)

「食べ物の好き嫌いはありません。歌を歌ったり踊るのが大好きです。特に若い頃、北海道でニシンを捕ったことなどの思い出話をよく語ります。」



十八番「ドンパン節」を披露

# 創立百二十周年おめでとう

飯詰小学校  
栄小学校  
一野坪小学校  
で記念式典

今年、市でめでたく創立百二十周年を迎えた栄小学校・一野坪小学校と飯詰小学校がそれぞれ記念式典を行いました。

明治八年に創立し平成七年で百二十周年を迎えた飯詰小学校(伊藤功校長・児童百二十七名)が九月十九日、記念式典を行いました。

式典では伊藤校長が式辞を述べた後、成田市長が先輩らが築いた百二十年間の歴史を強く心に刻みそれを糧として毎日の学



獅子舞でお祝い(飯詰小学校)



全校児童による合唱(栄小学校)

校生活を送ってほしいとお祝いの挨拶をしました。その後、児童らのお祝いの言葉や合唱、飯詰獅子舞でお祝いしました。翌二十日には、栄小学校(澤田精耕校長・児童八百四十三名)と一野坪小学校(坂本豊校長・児童百六名)でも記念式典が行われました。どちらの学校も明治十年に創立され今年で百二十周年を迎えます。栄小学校では、全校児童による「呼びかけ」が行われ今年の



リコーダーで「ふるさと」を演奏(一野坪小学校)

雨の中の運動会の思い出や図書館で見た本校の歴史の本を見て栄小は外見は新しいけれども内面は歴史があるんだと思った事等を集まった父兄らに語りかけていました。今回は記念事業実行委員会からグラランドピアノの寄贈があり披露演奏会も行われました。また、一野坪小学校の児童らは学校を機関車にたとえ「百六人に乗せた機関車は今日も明日も走り続け未来へ向かって前進します」と力強く呼びかけていました。同校は日本PTA協議会会長賞受賞や帰国子女教育研究協力校に指定を受けるなどPTA活動が大変盛んです。



五所川原市名誉市民

# 増田桓一氏

## ご逝去



五所川原市名誉市民増田桓一氏（八八歳）は去る九月十三日逝去され、十八日市内末広町の龍泉寺において告別式がしめやかに営まれました。

増田氏は、かつて津軽地方の風土病として医学的な治療法が解明されず、不治の病とまでいわれた「シビ・ガツチャキ」の病原研究を行い、独自の治療法を開発し多くの人々をこの病禍から救ったほか北五医師会長、市体育協会会長、市社会福祉協議会会長などを長年にわたって務め指導的な役割を果たされました。

市では平成七年十月、これまでの功績を称え初めての名誉市民の称号を贈りました。

―元気の出る  
農業作りのために―

## 「おでかけ相談会」 開催される

九月十六日、狼野長根公園内市勤労者野外活動施設で、地域農業者並びに農業委員の自己研鑽を図るための「おでかけ相談会」が開催されました。

講師に県農林部参事兼農政課長の仙北富志和氏を迎え、「行動する農業委員・青森県農業の振興方向」と題した講演では、「農業と食料に対する国民の共通意識、新食糧法などに言及し今までの行政主導の農業から生産者が自己責任で行う農業経営に移行していくべきと、集まった約百名の生産者に訴えました。その後、会場を野外に移した出席者は、市農業委員らと膝を交えた活発な意見交換をし、農業の明日を語り合っていました。



講師の仙北富志和氏

事故のない  
明るい出稼ぎのために

## 第二十七回 出稼者及び 留守家族激励会開催

九月十二日、市中央公民館で行われた激励会では出稼者の安全を祈願して、市出稼協会長の成田市市長、五所川原労働基準監督署長らが玉串を奉奠しました。

その後、成田市市長は「当市の出稼労働者は年々減少しているが、仕事上のトラブル・事故も依然として存在しており、当協会はこれらについて支援していきたい。また、各地区協会の相談員がいますので是非活用してください」と出稼者、留守家族を励ましていました。



「健康に気をつけて、留守家族の方々も安心できる出稼ぎにしましょう」

地域の安全のために

## 集団救急事故 対応訓練を実施



「今助けるぞ」「だいじょうぶですか」と救助者にかかる声も真剣そのもの

九月十二日、岩木川河川敷に置いて乗客十四名のバス事故を想定した対応訓練が五所川原、鶴田両消防署により行われました。

今回の訓練は自然現象等による突発的な大規模火災、大規模な交通事故等に対し迅速かつ効率的な活動をとれることを目的としたもので、救急車両十台、人員四十二名が参加した訓練では本番さながらの緊張感の中、隊員らの的確な行動に沿道の見物者からも「これなら安心できる」と声がかかっていました。

## 第四十五回 五所川原地区 防犯弁論大会開催



熱弁をふるう発表者

九月十日、市立三好中学校で青少年の健全育成を目的とした少年防犯弁論大会が開かれ、鶴田町及び市内各中学校より十二名の発表者が「いじめ」「自分の成長」などをテーマに中学生としての意見・主張を発表しました。

### ●団体の部

①五所川原第二中学校

②三好中学校

③五所川原第一中学校

### ●個人の部

①五所川原第二中学校 三年 成田 優 君

②五所川原第二中学校 三年 堀内 一正 君

③三好中学校 三年 竹谷 沙也可 さん

「十四歳の夏に」

「いま、『いじめ』を

のりこえて

のりこえて



# スポーツの秋、ぬけるような秋空のもと 西北五親善、伊藤杯争奪ゲートボール大会 が開催されました。



見つめるのはボールの行方、うまくいったかな？

9月13日、秋晴れとなった市営ゲートボール場（岩木川河川敷グラウンド内）で伊藤杯争奪ゲートボール大会が行われ、西北五各地域より53チーム、480名が参加し白熱した対戦を繰り広げました。

今回、伊藤杯争奪となったのは、当市に初めてゲートボールを紹介し、普及に努めた五所川原ゲートボール協会前会長伊藤徳一さん（87歳）の功績に対するものです。

集まった参加者は、互いに日頃の練習の成果を発揮しあい、チーム仲間から「慎重にいげ」「ねらえるどー」など盛んに声をかけられ、河川敷は1日中歓声に包まれていました。

五所川原東チームに聞きました。  
「ゲートボールの  
魅力は何ですか？」



「とにかくおもしろくてやめられない。80歳を過ぎてもまだやっています。負ければ負けたで、勝てば勝ったでその日の勝負を考えると布団に入っても眠れない。ゲートボールの日はいつも痛い足も治ってしまう」との回答でした。

みんなも、参加してみませんか？



ゲートをくぐれなかったのか、肩を落としてがっかり。チームメイトからも「おいしい、おいしい」「力が足りねんだね」と声がかかります。どんまい、お母さん。



「ゲートボールを始めた18年前は、市役所前お祭り広場で練習したなあ」と昔の思い出を語る伊藤徳一さんは、まだまだ元気。川端チームのしんがり5番を努めます。

木村さんは、膝を痛めてから骨の老化が気になり病院での治療と併せて、積極的にカルシウムの含まれる食品をとっています。

最近では健康づくりを支援する「バイキング昼食会」、健康づくり講座にも参加し、小松菜などの青菜野菜にカルシウムが多く（小松菜は100g中に二九〇㎎）含まれていることを知りました。そこで、以前から趣味としていた野菜作りで、小



木村やつさん  
（六七歳）高瀬

私の健康づくり

『青菜で元気いっぱい』

また、畑から収穫された新鮮な青菜を近所や知人に分けてあげることで、会話も弾み、青菜作りの輪が周囲にでき、痛めていた膝もおつて座れるようになったと、青菜効果に木村さんも大満足です。

青菜に含まれるビタミン類は野菜の中でも一番多く、ビタミンCのほか、カロチン、カルシウム、カリウム、食物繊維が豊富です。小松菜はこれからが旬です。旬の野菜は栄養も一段と高く、おいしさも格別です。

そろそろ、木村さんの作った青菜が食べ頃になりました。

松菜と、最近知られるようになった野菜のオータムポエム（アスパラ菜）を作付けし、食卓にのせることにしました。

小松菜はお浸し、オータムポエムは油揚げと炒め物にするとか七がなく、食べやすいので家族からも「おいしい」と好評です。



## ナイターバトミントン — 会員募集 —

男女を問わず初心者、経験者も大歓迎!

とき 毎週水・土曜日 19:00~21:00

ところ 五所川原第三中学校(毎週水曜日)  
日立体育館(毎週土曜日)

会費 月500円

問い合わせ ☎34-6709 (神はるみ)

☎36-2810 (秋田篤子)

※17:00以降にTELをお願いします。

## きのこ展示会 を開催します

〈同時開催〉きのこ写真展

とき 10月10日(金)

10:00~16:00

ところ 五所川原中三・5階催事場

主催 五所川原山酔会

鑑定 松井和雄先生

問い合わせ 五所川原山酔会事務局

☎35-2111 内線351

## 青森職業能力開発短期大学校 に体験入学しませんか!

とき 10月25日(土)

9:30~12:30 (9:00より受付)

ところ 青森職業能力開発短期大学校  
(市内飯詰字狐野171-2)

※当日は8:30に五所川原駅より短大までの送迎車を用意します。

内容 コンピューターでの3次元グラフィックス体験、インターネットで国内や外国の情報収集など盛りだくさんの内容です。

対象者 高校生(1~3年生)、参加費無料。

申込締切 10月23日(休)まで、各科10名程度。

問い合わせ 青森職業能力開発短期大学校  
学務課 ☎37-3201

## 学園祭「東日流祭」

とき 10月18日(土)、19日(日) 10:00~16:00

ところ 青森職業能力開発短期大学校

イベント 各科の出展、模擬店など

問い合わせ 東日流祭実行委員会

☎37-3201

# ともに支え合う 男女共同参画社会をめざして

№9

## やさしさのあるまちを

### 仕事と社会参加①

### 女性の就業のあり方は?

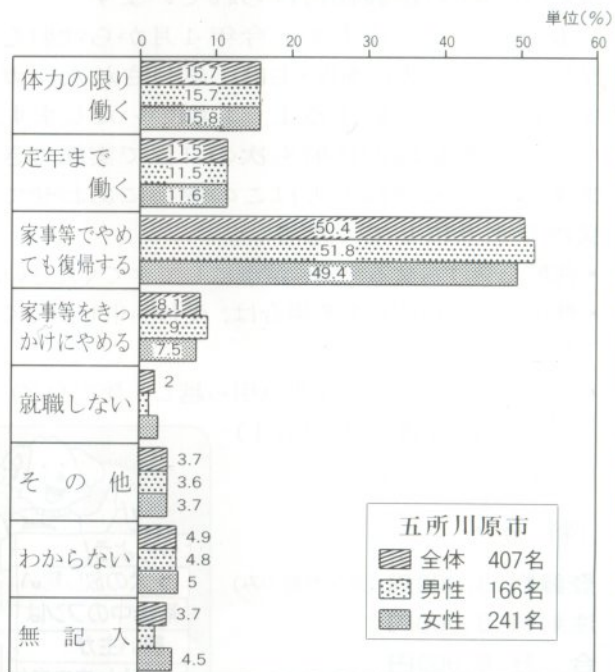
本調査では、女性が職業を持つことについてどのよう  
に考えているか調べてみました。

もっとも多く支持を得たのは「家事、育児等でやめ  
ても復帰する」で全体の50.4%を占め、続いて「体力  
の続く限り働く」、「定年まで働く」の順になっており、  
これらを合わせると約8割が、女性が職業を持つこと  
を支持しています。

このことから、女性が職業を持つのは結婚や出産ま  
での一時期だけでよいという考えは減少する一方で、  
結婚や出産後もそのまま働き続けるのではなく、子供  
や子育てを優先するべきと考えている人が依然多いよ  
うです。

仕事を持つことと家庭を持つことはどちらか一方を  
選ぶというものではありません。しかし現実には仕事  
を辞めざるを得ない女性も多く、働き続けられる環境  
を整えなければなりません。

子供の健やかな成長のためにも、お父さんや職場の  
人たちなど周囲の協力も必要です。



はつらつ女性課 内線236



# 平成9年度 第2回 粗大ごみの収集について〈お知らせ〉

## —粗大ごみ申し込み日程表—〈生活環境課 内線231〉

- ◎ 申し込みは町内会長または班長へ。
- ◎ 一世帯につき、三品目までとする。
- ◎ 出してもよい物
  - ※洗濯機、冷蔵庫、テレビ、ミシン（一般電化製品）
  - ※イス、テーブル（木製を除く）
  - ※自転車、スノーダンプ、バッテリー、ストーブ電池、油は取り除いてください
- ◎ 名札を必ずつけてください。
- ◎ 右記以外の物は収集しません。

申し込み締め切り日			地 域 及 び 町 名	収集月日		
月	日	曜日		月	日	曜日
10	9	木	毘沙門・長富地区	中川地区	三好地区	10 16 木
10	17	金	飯詰地区	松島地区		10 23 木
10	24	金	梅沢地区	長橋地区	七和地区	10 30 木
10	31	金	栄地区	みどり町1丁目～8丁目		11 6 木
11	7	金	小曲地区 若葉第一・若葉第二・ニュータウン新宮・若葉苑 市営住宅・県営住宅・芭蕉・新宮・中平井町 下平井町・雛田町・敷島町・平井町・東雲町 十川町・さつき町			11 13 木
11	14	金	寺町・岩木町・錦町・幾島町・柏原町 大町・本町・川端町・上平井町・末広町 旭町・新町・第一柳町・第二柳町・元町 栄町・田町・第一千鳥・千鳥・湊団地 八重菊・成田町・平和町・日乃出町・不魚住			11 20 木
11	21	金	松島町一丁目～八丁目 布屋町・弥生町・烏森・東町・鎌谷町 田園町・青葉町・一ッ谷・一ッ谷団地			11 27 木

## 犬の登録・狂犬病予防注射を実施します

市では狂犬病予防法に基づき、今年度最後の犬の集合登録・狂犬病予防注射を実施します。飼い主には一生に一度の犬の登録と年一度の予防注射が義務付けられています。

登録をしている犬で、今年4月から注射を受けていない犬の飼い主は、送付されたハガキを持参し、実施するようお願いいたします。

又、新規登録の注射も次の日程で実施できますので、未登録の方はこの機会にあわせて受けるようにしてください。

- ・注射を受けさせる犬は、清潔にしてください。
- ・健康状態に疑問がある場合は、受付へ申し出てください。
- ・犬に関する登録及び変更（引っ越し・死亡など）は、生活環境課（内線231）へ届けてください。

### 〈料金〉

登録料 3,000円（新規登録のみ）  
 注射料 3,000円  
 合計 6,000円

※恐れ入りますが、つり銭のないようご協力願います。



## 犬の登録・予防注射実施日程表

月日	実施場所(対象地区)	実施時間
10/14 (火)	コミュニティセンター三好前	9:00～ 9:30
	コミュニティセンター中川前	9:50～10:20
	毘沙門・長富コミュニティセンター前	10:40～11:10
	コミュニティセンター飯詰前	11:30～12:00
	コミュニティセンター松島前	13:00～13:30
10/15 (水)	コミュニティセンター七和前	9:00～ 9:30
	コミュニティセンター長橋前	9:50～10:20
	梅沢コミュニティセンター前	10:40～11:10
	コミュニティセンター栄前	12:30～13:30
	富士見コミュニティセンター前	13:50～14:20
10/16 (木)	市役所一般駐車場車庫	9:00～10:00
	しきしまコミュニティセンター前	10:10～10:40
	五所川原保健所前	10:50～11:30
	鎌谷町防災センター前	12:40～13:10
	松島町松島会館前	13:20～13:50



# 「五所川原市史」既刊のご案内

読書の秋に「郷土の歴史」にふれてみませんか？

私たち先人は、どのように暮らしてきたのでしょうか。何を作り、私たちにどんなものを残してくれたのでしょうか。本年度市史が完成いたします。この機会に皆さんも「五所川原」の原始から現代までの歴史を探ってみませんか。是非「五所川原市史」をご利用ください。

書名	内 容 概 略	頒 価
史料編 1	[考古編]…市内の遺跡・遺物の網羅（遺跡分布図付） [民俗編]…聞き取りを基に、虫おくり、昔の暮らし等を記述	3,500円
文化財編	原始時代から現代までの主要な文化遺産を、カラー・白黒写真で紹介	2,500円
史料編 2 (上巻)	[古代編・中世編]…蝦夷・安藤氏に関する史料を精力的に掲載 [近世編 I] (江戸時代初期～中期)…新田開発、天明の飢饉等に関する史料を収録	4,500円
史料編 2 (下巻)	[近世編 II] (江戸時代後期～明治初年)…江戸時代後半の農業、社会生活の史料を収録。特に維新期の史料等が注目される	4,500円
史料編 3 (上巻)	[近代編 I] (明治～大正)…近代五所川原の農林、商工業等各分野の貴重な文献史料を収録	4,500円
史料編 3 (下巻)	[近代編 II・現代編] (昭和戦前・戦後)…現代五所川原市の政治、経済、教育等の文献史料を収録 [民俗編・言語編]…津軽弁聞き取り調査を基に記述（カセットテープ付）	5,000円
通史編 1	自然・原始・古代・中世の内容が平易な文章で語られ、親しみやすい歴史書となっています 《H10.4刊行予定》	
通史編 2	近・現代の内容が平易な文章で語られ、親しみやすい歴史書となっています 《H10.4刊行予定》	

◆販売先 ・市史編纂室(市立図書館2F) ☎34-3256 ・市教育委員会総務課 ☎35-2111(内線552) ・鶴常書店、小関書店、メディアイン五所川原店 ◆問い合わせ ・市史編纂室(市立図書館2F) ☎34-3256 月～金曜日 8:30～16:45  
※郵送・分割払ご希望の方はお申し出ください。 ※通史編1・2の予約も承っておりますのでお申し込みください。

## 「曲水の館」をどうぞご利用ください

津軽フラワーセンター管理棟「曲水の館」(市内神山)は、宇治市の平等院鳳凰堂をイメージした造りで、25畳の広間棟からは、長橋溜め池を眼下に津軽平野を望み、春は新緑に梅の花、夏はバラ、秋は紅葉の錦、更には前方に秀峰岩木山を一直線に眺望できます。一大パノラマが展開し、自然を満喫できる「曲水の館」をどうぞご利用ください。

○使用料 8:30～12:00まで 2,100円  
12:00～16:30まで 3,150円

※利用時間の延長等については相談に応じます。見学は無料です。

○休館日 毎週月曜日及び木曜日の午後

○申し込み・問い合わせ

都市開発課 事業係 (内線322)



## 五所川原市立図書館から №1 あれこれ

### ○タイムカプセル

20年前図書館ができたとき利用者の中心は小学3～4年生でした。毎日来る子もいました。今はきっと立派な大人になっていること間違いなしだと思うのですが。ぜひ、次はご自分のお子さんを連れて来てください。子どもの頃お父さんが読んだ本、お母さんが借りた本がまだあるかもしれません。捜して見てください。

## 中小企業設備近代化資金貸付制度のお知らせ

この制度は、中小企業者が機械設備を購入する際に、県が5年間、無利子で設備資金の2分の1を融資(50万円以上4,000万円以下)する制度です。ぜひご活用ください。

※ただし、融資条件として不動産担保または保証人(保証人のみの場合、融資額は2,000万円まで)が必要です。

### ▷問い合わせ

青森県商工政策課 高度化資金班

☎0177-22-1111 内線4161

## 市 税 の 納 期

市(県)民税(第3期) **10月31日(金)**  
国民健康保険税(第4期) **です。**



# 募 集

## 平成10年度 障害者職業訓練校

- ◆募集人員 事務科、電子機器科、製版科  
(それぞれ10名ずつ、男女の別は問いません)
- ◆募集期間 10月13日(月)～11月10日(月)
- ◆応募資格 高卒程度の学力を有するものであって障害が安定し、1年間の訓練に耐えられ、就職を希望する人(障害者手帳持参)
- ◆応募手続き 入校希望者は願書を公共職業安定所へ提出してください。  
(願書は公共職業安定所にあります。)
- ◆選考日 11月20日(木)
- ◆問い合わせ 青森県立障害者職業訓練校  
(弘前市緑ヶ丘) ☎0172-36-6882

## 市民民謡教室のお知らせ

- ～初心者大歓迎！  
ふるさとの民謡を歌ってみましょう～
- ▷講師 長尾武一さん(市伝統文化功労賞受賞者)
  - ▷対象者 どなたでも(受講料 無料)
  - ▷会場 市中央公民館(直接お出かけください)
  - ▷日程 10月14日・10月21日・11月18日・11月25日・12月9日・12月16日
  - ▷時間 10:00～11:30  
※1月以降の日程は、また広報でお知らせします。
  - ▷問い合わせ 市教育委員会生涯学習課 ☎556

## 働く婦人の家生活講座受講生募集

- ◇受講資格 市内に住所又は職場を有する方
- ◇受講料 無料。但し材料費は実費負担
- ◇申し込み・問い合わせ 五所川原市新町  
働く婦人の家 TEL35-8898 FAX35-8953

講座名	期日	実施時間	募集人員	講師名
男の料理教室	10月16日(木)	18:30～20:30	24名	三森敬子
おもてなし料理教室	10月30日(木)	10:00～12:30	24名	竹林恵子

## 小型移動式クレーン運転技能講習会

- 講習対象 つり上げ荷重1トン以上5トン未満の小型移動式クレーン運転業務
- とき 10月14～16日 9:00～17:00
- ところ 学科 (社)西北労働基準協会  
実技 斎勝建設株構内
- 受講資格 満18歳以上の者
- 受講料 27,700円  
(テキスト代1,700円含む)
- 締め切り 10月8日・定員80名

## アーク溶接(電気)特別教育講習会

- 講習対象 アーク溶接(電気)を用いて金属の溶接、溶断等の業務
- とき 10月21～23日 9:00～17:00
- ところ 学科 (社)西北労働基準協会  
実技 (南木村鐵工場構内)
- 受講資格 満18歳以上の者
- 受講料 会員10,815円  
(非会員12,815円)
- 締め切り 10月15日・定員80名

## 安全衛生推進者等養成講習会

- 講習対象 常時10人以上50人未満の労働者を使用する事業場の業務を担当する安全衛生推進者と衛生推進者
- とき 10月28～29日 9:00～17:00
- ところ (社)西北労働基準協会
- 受講料 安全衛生推進者 7,223円  
(テキスト代1,223円含む)  
衛生推進者 4,866円  
(テキスト代866円含む)
- 締め切り 10月23日・定員80名

◎問い合わせ (社)西北労働基準協会 ☎35-6336 (毎週土・日曜日 休業日)

## 世界で…日本で…いろいろな体験を あなたも参加しませんか

～世界自然遺産を眺める会～

体験しよう白神山地！見つめよう故郷の自然

- とき 10月23日(木) 8:00 雨天決行  
(受付場所 県立自然ふれあいセンター)
  - ところ 西目屋暗門地区及びその周辺
  - 定員 40名
  - 参加費 400円(マイタケ鍋材料費)
  - その他 ①野外活動にふさわしい服装②履物は長靴・軽登山靴③昼食持参④汗拭き・手袋・敷物・水筒・雨具
  - 申し込み・問い合わせ 県立自然ふれあいセンター ☎0172-62-4527
- ～国庫(文部省)補助事業～ 冬休み海外派遣  
オーストラリア大自然体験タスマニアの旅
- 派遣期間 12月25日(木)～平成10年1月4日(日)

- 募集人員 全国の小学5年生から高校3年生 男女25名
- 参加経費 34万円
- 活動内容 ハイキング、いかだで川下り、テント生活、シドニー市内見学など
- 問い合わせ (財)国際青少年研修協会 担当塚本  
☎03-3359-8421  
FAX03-3354-2207

交通安全は家庭から

## 交通事故概況

(平成9年9月21日現在)

	青森県内	五所川原警察署管内
発生	5,768 (-68)	230 (-30)
死者	81 (-19)	6 (+2)
傷者	7,010 (-106)	278 (-24)

( )内は、前年対比

～運転は ゆったりハートに しっかりベルト～

五所川原市交通安全対策協議会  
五所川原警察署  
毎月1日は、県民交通安全の日



# 催 し

## 「五所川原秋まつり」 — 西北五民俗芸能フェア —

民謡、獅子踊り、登山囃子等、西北五民俗芸能連合会の発表会です。秋の1日を民俗芸能でお楽しみください。

と き 10月16日(木) 13:00開演  
ところ ふるさと交流圏民センター

・オルテンシア(小ホール)

出演者 西北五民俗芸能連合会の9団体

ゲスト 県民謡王座獲得者 鶴田清美さん  
三味線・尺八名手 花田一蔵さん

入場料 無料

問い合わせ (社)五所川原市観光協会事務局  
市観光物産課 内線391

## 第33回 全国糖尿病週間 特別講演会

と き 10月18日(土)  
12:30開場 13:00開演

ところ 市働く婦人の家

演 題 「糖尿病にチャレンジ」

青森市民病院第一内科部長、医療局長  
増田光男先生

参加費 無料

※ なお、当日は医師や栄養士による療養相談や無料血糖測定も予定しております。

問い合わせ 青森県糖尿病協会事務局  
☎0177-34-5321

## 〈日本最北〉 犬走須恵器窯跡発掘調査 現地説明会

と き 10月4日(土) 14:00

ところ 市内前田野目字犬走の発掘現場

◆バス利用の方…青森行き「狼野長根公園前」  
バス停で下車後、国道バイパスを浪岡方面へ徒歩6分、バス停付近に案内図あり。

◆自家用車の方…狼野長根公園駐車場をご利用ください。現地には駐車できません。

※ 雨天の場合は、狼野長根公園内勤労者野外活動施設で行います。

対象者 どなたでも(無料)

資料等 当日資料を配布するとともに、出土品を展示します。

問い合わせ 市教育委員会生涯学習課  
内線555・556

## 文化講演会 「五所川原のことば — その成立について考える —」

講演 弘前大学人文学部助教授 佐藤和之氏  
五所川原市史編集協力者

と き 10月5日(日) 13:00開演

ところ 市中央公民館(入場料は無料です)

※ そのほか「阿部家の由緒について」と題し北奥文化研究会会員 佐藤文孝氏による研究発表もあります。

問い合わせ 北奥文化研究会事務局  
小山 ☎34-8209

## 10月のオルテンシア催物ご案内 ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

「心に響く時間、心を燃やす感動、  
オルテンシアにみんなで行こう」

	日	曜日	催物	開演	入場料		日	曜日	催物	開演	入場料
大ホール	3	金	ピアノ2台のリサイタル 兼平真木・兼平秋香	19:00	前売 3,000円	小ホール	11	土	日本アムウェイ 表彰式・講演会	19:00	前売 1,000円
	11	土	松風塾高等学校マン ドリンオーケストラ 第2回五所川原演奏会	14:00	整理券		12	日	青森明の星高等学校 入試説明会	9:30	無料
	18	土	五所川原第一中学校 一中祭	13:00	無料		14	火	電気安全講習会	9:30	——
	19	日	西北五合唱祭	12:00	無料		16	木	「五所川原秋まつり」 西北五民俗芸能フェア	13:00	無料
	28	火	五所川原工業高等 学校芸術鑑賞会	10:00	——		19	日	綾扇会無踊発表会	13:30	無料
	30	木	市内小中学校 音楽発表会	10:00	無料		23	木	西北五地区老人 クラブ芸能大会	10:00	——
小ホール	4	土	アンサンブルコンテスト	14:30	無料	24	金	事業場管理責任者及び 自動車検査員研修会	13:00	——	
	5	日	フローラピアノ発表会	13:00	無料	28	火	事業主安管協指導者 研修会	14:00	——	
	10	金	Music Concert	13:00	無料	29	水	雇用保険業務 取扱等説明会	10:00 13:30	——	





## 青森県生き生き健康県民運動健康展

### 一 健やかな長寿県を目指して一

- ◇とき 10月25日(土) 10:00~18:30  
10月26日(日) 10:00~15:00
- ◇ところ 市働く婦人の家・保健センター  
※第5回働く婦人の家利用者発表会が同時に開催されます。
- ◇主催 青森県、青森県生き生き健康県民運動推進会議、青森県生き生き健康県民運動五所川原保健所地域実践会議
- ◇共催 五所川原市

## 受けてみよう 骨密度検診 (骨粗しょう症)

骨粗しょう症は、カルシウム不足や運動不足などで、骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気のことです。

- ▷とき 10月25日(土) 事前に指定時間を通知します(検査時間1人10分)
- ▷ところ 市働く婦人の家・保健センター
- ▷対象 今年度中に30~60歳に達する女性で骨粗しょう症検診を受けていない方。
- ▷締め切り 定員120名まで。お電話ではつらつ女性課まで申し込みください。
- ▷料金 無料
- ▷検診方法 非利き腕の前腕骨1/3を測定。
- ▷結果 その場でわかります。

## かんたん!健康レストラン 開催のお知らせ

ガンを抑える働きの、食物繊維をたっぷり含んだ食事を一緒に作ってませんか?

- ▶とき 10月24日(金) 9:30~12:30
- ▶ところ 市働く婦人の家・保健センター
- ▶テーマ 食物繊維をたっぷりって「大腸ガンの予防」
- ▶持参するもの エプロン、健康手帳(お持ちの方)。塩分測定を希望される方は、みそ汁(小瓶に入れて)、漬け物(2~3切れ)。
- ▶締め切り 10月20日(月) 先着30名 申し込みはお電話ではつらつ女性課まで

五所川原市役所 ☎35-2111

あなた★

No.12

作ってみませんか

料理紹介

テーマ:

健康に良い食生活をするために②

五所川原市食生活改善推進委員会

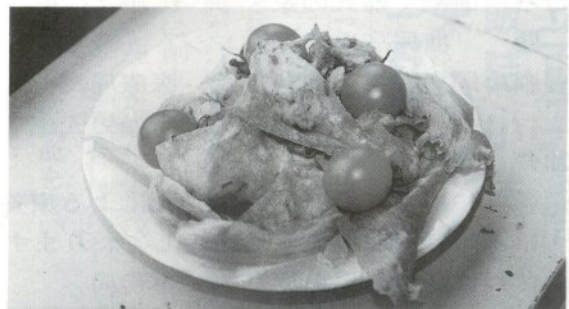
## 納豆とチーズのサモサ風

材料(4人分)

納豆150g  
チーズ60g  
④ [(にら40g/キャベツ120g/ねぎ20g)  
おろししょうが少量  
餃子の皮24枚  
揚げ油適宜  
サラダ菜1株  
ミニトマト16個  
好みの調味料  
(トマトケチャップ・中濃ソース・からし・しょうゆ・チリソース) 適宜

骨粗しょう症を予防し、丈夫な骨づくりのための献立を紹介します。

チーズは牛乳に乳酸菌を加え、水分を除き発酵させたものです。カルシウムやたんぱく質が豊富で、そのコクと風味が薄味の料理をおいしくします。牛乳で下痢をしやすい人にもおすすめです。



### ●作り方

- ①納豆とチーズは粗く刻む。
- ②④の具を粗みじん切りにして、よく水気をきる。
- ③①と②の具としょうがを混ぜ、餃子の皮でサモサ風に包む。皮の合わせ目は水をつけてしっかりとじる。
- ④合わせ目を下にして中温の油できつね色に揚げる。
- ⑤器にサラダ菜を敷き、④を盛り、ミニトマトを添える。ソースは好みのものをつける。

### ◆1人分栄養量

エネルギー 300Kcal  
たんぱく質 13.3g 脂肪 13.2g  
カルシウム 169mg 塩分 0.4g

### ○献立のヒント

- かぼちゃの煮物
- 野菜と卵のスープ

## みんなの健康教室

- ◇とき 10月24日(金) 13:00~
- ◇ところ 市働く婦人の家・保健センター(3F)
- ◇講師 横山義弘先生(白生会胃腸病院)
- ◇テーマ 「大腸ガンについて」
- ◇主催 北五医師会・市民保健協議会