

ごまがみ

広報

平成9年



10.15 No.889

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)



第三十四回 五所川原市老人福祉大会 百二十八名を顕彰



顕彰状が贈られた右上から

横嶋なをさん(102)
坂本ソメさん(97)
永壽芳さん(96)
館山榮さん(95)

10月2日、市民体育館で約1,300人が参加し、第34回五所川原市老人福祉大会が行われました。式典では、成田市長が「元気なお姿を拝見して大変うれしく思います。今日、社会福祉や経済面が世界のトップクラスになったのも長年にわたる皆様の知恵と努力の賜物であり心から感謝します」と長寿を祝福しました。その後、一人ひとりに市長からねぎらいの言葉と一緒に顕彰状が手渡されました。(関連記事2ページ)

松島小学校

落成記念式典

九月二十七日、松島小学校の校舎や屋内運動場の建替工事が完了し、落成記念式典が屋内運動場で行われました。

建替工事は市が七年度から総工費約十二億二千七百万円をかけ、校舎は、鉄筋コンクリート造二階建てで、延べ床面積約二千三百六十平方メートル。中央には多目的ホールを配置し、コンピュータ専用の教室を設けました。また、屋内運動場は、シャワー室やミーティングルームなどクラブハウスの機能を充実しました。



完成を祝い式辞を述べる
成田市長

いれからもお元気で いつまでもお幸せに

市老人福祉大会

顕彰状を贈呈された方々は次のとおりです。(敬称略順不同)

- 九十五歳以上の長寿者(二十八名)
- 百二歳 川浪きを(藻川)・横嶋なを(金山)・中村とし(柳町)
- 百歳 三浦かし(金山)
- 九十八歳 對馬タケ(金山)・伊藤しわ(漆川)・横嶋イセ(錦町)・成田善作(小曲)
- 九十七歳 坂本ソメ(幾島町)・小山ゆき(金山)
- 九十六歳 長内きん(松野木)・蝦名イヨ(中平井町)・青山サヨ(湊)・松本ソヨ(金山)・野村トシ(雑田)
- 木村建藏(上平井町)・永壽芳(金山)
- 九十五歳 一戸サキ(広田)・成田タキ(藻川)・杉山ヨシ(毘沙門)・太田善七(長富)・山形善太郎(田川)
- 笹森るね(浅井)・三上クニ(飯詰)
- 木村タキ(長富)・館山榮(幾世森)
- 上原ニワ(高瀬)・藤田サワ(錦町)
- 八十八歳に達した長寿者(百十名)
- 工藤直作(金山)・今ソヨ(神山)
- 野呂き勢子(太刀打)・村田富造(金山)・今キサ(松島町)・工藤志ふ(持子沢)・派谷重吉(松島町)・寺田イ

- ヨ(松島町)・澤きぬ(若葉)・藤田鉄五郎(芭蕉)・田口イト(沖飯詰)
- 葛西フユ(二野坪)・土井きみ(若葉)・米谷アサ(前田野目)・館山松四郎(種井)・井沢惣太郎(太刀打)
- 工藤照(七ッ館)・清野タマ(松野木)・三上りつ(蓮沼)・高橋やぶ(金山)・工藤ミツ(俵元)・和田ツセ(前田野目)・片岡ヒサ(金山)・太田良太郎(水野尾)・毛内千代太郎(吹畑)
- 齋藤イサ(神山)・其田イネ(下岩崎)・竹谷やい(藻川)・小田桐フヨ(漆川)・笠井あゑ(桜田)・藤森しゑ(川山)・鶴谷安雄(松島町)・田中良一(太刀打)・福土スワ(高野)
- 石岡キヲ(野里)・増田トヨ(長富)・黒瀧武一(本町)・齋藤スエ(錦町)
- 木村りせ(鎌谷町)・川村貞次郎(長橋字橋元)・松澤吉太郎(川山)・平山ソヨ(湊)・館山ア子(長橋字広野)
- 小山内きす(神山)・葛西タミ(太刀打)・石岡ちゑ(野里)・今マツ(持子沢)・阿部円次郎(羽野木沢)・長内さくら(松野木)・蝦名るり(米田)
- 吉岡キヌ(雑田)・山川祐治郎(新宮町)・福土いさ(梅田)・増田やよ(長富)・鶴谷さわ(幾世森)・前田

- やぶ(梅田)・佐藤みよ(毘沙門)・須郷仁次郎(金山)・柴田福藏(下岩崎)・濱館キヤ(金山)・平山クニ(姥菖)・高松キヨ(幾世森)・田中キヨ(高瀬)・小野ツ子(二野坪)・川浪直治(藻川)・小笠原キヨ(前田野目)
- 山形イマ(田川)・木村まよ(漆川)・鳴海ヤエ(広田)・福井助次郎(梅田)・工藤松四郎(中泉)・須藤喜代次(福山)・中村そめ(七ッ館)・佐藤トミエ(幾世森)・高橋ソヨ(金山)
- 前田とら(藻川)・葛西つや(本町)・澤田健造(上平井町)・福土良一(高野)・三上フミ(持子沢)・成田ちせ(錦町)・千葉十藏(東町)・成田タカ(幾世森)・成田とら(幾世森)・成田一雄(毘沙門)・原千香子(新宮)
- 金川やぶ(布屋町)・伊藤スワ(原子)・土岐正次郎(野里)・長尾マツコ(鶴ヶ岡)・竹谷倉吉(藻川)・高橋竹五郎(金山)・土岐トヨ(神山)
- 原田敬作(長富)・毛内金次郎(川端町)・鶴谷キヲ(金山)・浅利まめ(幾世森)・小田桐イマ(下平井町)
- 木村千代作(長富)・成田セツ(錦町)・三浦萬四郎(飯詰)・神フミ(幾世森)・小田桐いそ(元町)・三上きぬ(湊)・新谷さた(前田野目)・花田繁作(松島町)・鎌田直吉(前田野目)・小関アルヨ(大町)・須藤銀造(野里)・長利ヤエ(前田野目)

赤くいりんごを 収穫



九月一日から三日まで一ツ谷地区の赤くいりんごの並木道で赤くいりんごの収穫が行われました。

収穫を行ったのは、市公園管理センターの職員たちで真つ赤に熟れた赤くいりんごを慣れた手つきでもぎ取っていました。今年、昨年より若干少なく百五十六箱が収穫されました。このりんごは、ワインやジャムに加工されます。

「ありがとうございますー」

高額寄附者表彰

医療法人社団清泉会布施病院

(株)桑田建設

十月一日、今年度市に対し、高額(十万円以上の金品)の寄附をされた個人、団体に高額寄附者表彰を行いました。

今年度は、昨年より五件多い二十八人(団体)が表彰されました。

◇団体名

青森県印刷業組合五所川原支部
(株)まるやま東北五所川原店
五所川原学校薬剤師会
東北電力(株)五所川原営業所

◇個人名

三和 満(松島町)
田中 和弘(漆川)
須藤 れん(福山)
三上伊九三(中平井町)
三上 セツ(田町)
中村 節雄(姥薮)
小野 勝美(田町)
丸海老祐造(大町)
原 功(新宮町)
松沢永八郎(川山)
阿部 育也(羽野木沢)
木村 忠雄(鯨ヶ沢町)
齊藤 照子(布屋町)
横山 京子(松島町)
石岡 浩(福山)
三上 竹子(西目屋村)

(敬称略・順不同)

善意の花かこ



どうもありがとうございます

○養護老人ホームくるみ園へ

○JFTD青森地区会(荒関生花店、まやま生花店、アレンジフラワー、あきむらフラワー) 寄贈(アレンジフラワー)

○津軽野保育園園児六十名(渋谷守夫園長) 慰問(歌披露、寄贈(手作り虫マスコットを入所者全員))

○五所川原市社会福祉協議会へ

○嶋谷税務会計事務所(嶋谷税理士) 十八万円。

○五所川原料飲店組合(福井宏昭理事長) 七万四千八百七十九円(サイトウオツチングチャリティー)。

○江良正春(栄町三六) 十万円。

○松緑神道大和山(東郡平内町) 三十万円。

○五所川原市美術館建設促進期成会へ

○浜田悦子さん(八重菊二〇の四六) 二十万円。

五所川原市立図書館からのお知らせ

読書週間が始まります。この機会に図書館にいらっしやいませんか。

今年は「鳥」に関する展示と「本のリサイクル」を行います。読書推進のパンフレットもさしあげます。読書の秋を楽しむための本を見つけてください。

日時 11月1日(土)～11月9日(日)
＝3日(月)4日(火)は休館日です＝
午前9時30分～午後4時30分

本のリサイクル 図書館で受け入れなかった本をほしい方にさしあげます。

市税の納期

市(県)民税(第3期)
国民健康保険税(第4期)

10月31日(金)です。

～お忘れのないようお願いします～

「誓い合おう 市民でスクラム 暴力排除」 暴力追放作品コンクール

去る九月十日、五所川原地区

暴力追放推進協議会（会長・五所川原市長）は、五所川原市中央公民館で第六回暴力追放作品コンクール（主催・財暴力追放青森県民会議）五所川原地区審査会を行いました。

コンクールには、標語部門に高校から二十九点、中学校から二十三点、ポスター部門に中学校から三十二点が寄せられ、審査員の亀田道隆五所川原警察署長ほか協議会役員が審査にあたりました。

その結果、標語部門で高校の部六点、中学校の部六点、ポスター部門では中学校の部十二点



ポスター部門審査風景

が入賞されました。

なお、入賞された作品を県民会議へ出品したところ、左記のとおり入賞いたしました。

五所川原地区入賞者

標語部門

●高等学校の部
金賞 岩城 知恵（五東高一年）

誓い合おう 市民でスクラム 暴力排除

銀賞 神 琢也（五所高二年）
銅賞 佐々木理絵子（五東高一年）
佳作 須藤 幸子（五東高一年）
佳作 富士美穂子（五所高一年）
佳作 横山 渉（五農高三年）

●中学校の部
金賞 斎藤 千絵（五三中一年）

勇気もて 暴力とめる 心の輪

銀賞 鹿内 達也（五三中一年）
銅賞 菊池ひとみ（五三中一年）
佳作 工藤 藤美（五三中一年）
佳作 成田 亜樹（五三中一年）
佳作 石井 宏樹（五三中一年）

ポスター部門

●中学校の部

金賞 野村宗一郎（五二中一年）
銀賞 細田 瑛介（五二中三年）
銅賞 澁谷 有郁（五二中三年）
佳作 松橋 優好（五二中二年）
佳作 長尾 翠紀（五二中三年）
佳作 高橋 竜一（五一中一年）
佳作 小田桐一史（五二中一年）
佳作 工藤 槇子（五一中一年）
佳作 小田桐由佳（五二中三年）
佳作 帯川 隼人（五二中一年）
佳作 佐々木邦和（五二中三年）
佳作 工藤 和樹（五二中三年）

青森県民会議入賞者

標語部門

●中学校の部
金賞 菊池ひとみ（五三中一年）

暴力に 町みんなの 目がひかる

銅賞 成田 亜樹（五三中一年）

暴力に 絶対やめよう 泣きね入り

ポスター部門

●中学校の部
銀賞 野村宗一郎（五一中一年）

第二十八学区対抗 ママさん 体育大会

第二十八学区対抗ママさん体育大会が九月十四日、約三百名の選手が参加して行われました。

各種目に熱戦が展開され、参加した選手はさわやかな汗を流すとともにプレーを通じて交流を深め、大いににぎわいを見せておりました。

★総合成績

- 第一位 栄小学区A
- 第二位 五所川原小学区A
- 第三位 南小学区A
- 第三位 中央小学区A

★種目別成績

- ▼キックベースボール
- 第一位 栄小学区A
- 第二位 南小学区A
- 第三位 飯詰小学区

- 第三位 五所川原小学区A
- 最優秀選手賞 栄小学区A 小川淳子
- 優秀選手賞 南小学区A 加藤奈穂子

▼ソフトバレーボール

- 第一位 栄小学区A
- 第二位 栄小学区B
- 第三位 中央小学区A
- 第三位 藻川小学区B

▼グラウンド・ゴルフ

- 第一位 五所川原小学区A
- 第二位 栄小学区A
- 第三位 五所川原小学区B
- ホールインワン賞 長尾美秋「二回」（五小A）、高橋幸江（中央小A）、佐藤節子（栄小A）、工藤恵美子（五小B）。

▼綱引き

- 第一位 栄小学区A
- 第二位 中央小学区A
- 第三位 松島小学区A
- 第三位 南小学区A

全国地域安全運動

10月11日(土)から
10月20日(月)

～みんなで作ろう
安心の街～

重点目標

- ☆けん銃の根絶と暴力の追放
- ☆盗難の防止
- ☆少年非行の防止と有害環境の浄化

五所川原地区暴力追放推進協議会
五所川原警察署
五所川原地区防犯協会

青松園祭 テーマ「夢」

○とき 11月9日(日) 10:00~15:00
 ○ところ 青松園
 ○催し物 抽選会、フリーマーケット等
 ○問い合わせ 青松園 ☎37-3111
 ※五所川原駅からの無料送迎バスをご利用ください。(9:50発)

第11回飯詰地区農産物品評会並びに 書画作品展 -ふるさと写真展と内海草坡展-

▷とき 11月8・9日(土・日)
 9:00~18:00(2日目は16:00まで)
 ▷ところ コミュニティセンター飯詰
 ▷主な催し 農産物出品・ふるさと写真展
 内海草坡展
 ※ふるさと写真展の作品を募集しています
 ▷問い合わせ
 ☎37-2707 長峰
 ☎37-3701 飯詰支所

第8回 五所川原武道演武会

▷とき 10月26日(日) 9:30~
 ▷ところ 五所川原工業高等学校体育館
 ▷参加団体
 少林寺拳法協会・柔道協会・剣道協会
 会・弓道会・銃剣道協会・空手道協会
 ・相撲協会
 ※観閲者には、記念品を差し上げます。

3歳になったら幼稚園へ -五所川原市立幼稚園協会-

▷願書配布 10月1日~
 ▷願書受付 11月1日~
 ◎詳しいことは、各幼稚園へ
 ・ひまわり幼稚園(元町☎34-5080)
 ・富士幼稚園(みどり町☎34-7974)
 ・五所川原幼稚園
 (唐笠柳☎35-5150)
 ・聖心幼稚園(末広町☎34-2222)

ともに支え合う 男女共同参画社会をめざして No.10 やさしさのあるまちを

仕事と社会参加② 男性も家事に参加を

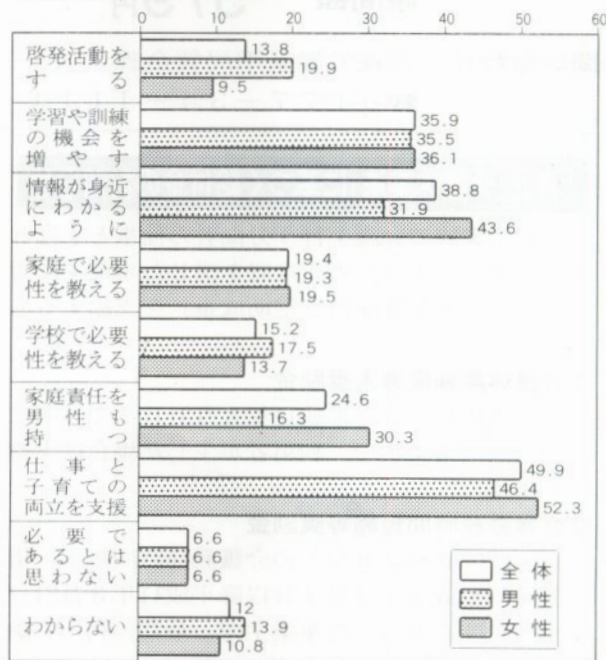
女性の社会参加を進めるために必要なこととしてあげられた第1位は、「仕事と子育ての両立を支援する体制の整備」で49.9%と高い支持を得ています。2位は「情報が身近にわかるようにする」で38.8%、3位は「学習や訓練の機会を増やす」で35.9%となっています。

「啓蒙活動をする」「家庭で必要性を教える」「学校で必要性を教える」などは、10%台にとどまっています。

このような結果から、女性の社会参加の必要性についての意識啓発の段階はすでに終わり、現在は実際に参加するための具体的な条件を整えることを望んでいるようです。

性別で見ると、特に「家庭責任を男性も持つ」を支持する女性は男性の2倍になっていますが、それに対して男性は「啓蒙活動をする」が女性より多くなっており、意識の差がはっきり表れています。

女性の社会参加に必要なこと(複数回答) (単位:%)



◎はつらつ女性課 内線236

お知らせ

「わ・五所川原会」総会・懇親会開催

- ▷と き 10月25日(土)17:30
- ▷ところ 文祥堂イベントホール(東京都内)
☎03-3566-3539
- ▷会 費 5,000円
- ▷申し込み 10月17日(金)までに市総務課へ ☎内線402

農業用免税軽油の申請について

平成10年に使用する農業用免税証の交付申請書を受付します。

- と き 11月7日(金)9:00~15:00
- ところ 五所川原合同庁舎1階相談室
※申請用紙は県税事務所、農業協同組合及び軽油販売店にあります。
- 問い合わせ 五所川原県税事務所間税課
☎34-2111 内線207・208

最低賃金が改正されました

最低賃金周知旬間 11月21日~11月30日
スローガン

最低賃金 きっちりチェック
しっかりキャッチ

新青森県最低賃金は、10月3日から効力が発生し適用されています。

〈新最低賃金〉

日額 4,629円

時間額 579円

- ◎問い合わせ 青森労働基準局賃金課
☎0177-34-4111

第5回 働く婦人の家利用者発表会

心に豊かさゆとりを求めて

- ◆期日 平成9年10月25日(土)10:00~18:30
10月26日(日)10:00~15:30
- ◆主催 五所川原市働く婦人の家利用者会
- ◆後援 五所川原市

●主な催し物

- 〔25日(土)〕記念講演 13:35~14:30
演題「元気のなる話あれこれ」
講師 黒石ナナコ氏(笑エンタープライズ代表)
 - 〔26日(日)〕五所川原女声コーラス演奏会
14:00~15:00
- ※両日とも作品展示・お茶会・食堂・喫茶・チャリティーバザーなどもあります。

青森県生き生き健康県民運動健康展が同時に開催されます。

- ◆問い合わせ 市働く婦人の家
☎35-8898 FAX35-8953

計画外米の売り渡しには届け出が必要です

食糧法において、計画出荷米(自主流通米及び政府米)以外の米穀を、消費者等に直接販売する場合には、農林水産大臣に届け出を行わなければならないことになっています。

- ◎届け出の方法 届け出書に必要事項を記入し食糧事務所に持参または郵送により届け出ください。
※届け出書は市農協支所または農林水産課にございます。
- ◎問い合わせ 青森食糧事務所五所川原支所 ☎35-2138
FAX35-2167



「育児・介護休業法」に基づく給付金のお知らせ

育児や家族の介護を行う労働者の仕事と家庭との両立を支援するための措置を講じた事業主に対して「育児・介護雇用安定助成金」を支給するものです。

(1)介護休業制度導入奨励金

介護休業制度を平成11年3月31日までの間に導入した事業主で、利用者が生じた場合に支給します。

(2)介護勤務時間短縮等奨励金

短時間勤務制度などの介護勤務時間短縮の措置を、平成9年4月1日以降平成11年3月31日までの間に導入した事業主で、最初の利用者が生じた場合に支給します。

(3)育児・介護等退職者再雇用促進給付金

再雇用特別措置を実施する事業主であって、この制度に基づき、再雇用の申出をしていたものを再雇用した事業主に対して支給します。

(4)育児・介護費用助成金

労働者が育児・介護サービスを利用する際に要した費用の全部又は一部について補助等を行った事業主に対して、その補助金の額の一定割合を助成します。

(5)事業所内託児施設助成金

労働者のための託児施設を事業所内(労働者の通勤経路又はその近隣地域を含む)に設置する事業主に対し、その設置、運営及び増築に係る費用の一部を助成します。

- ◎問い合わせ (財)21世紀職業財団 青森事務所
〒030 青森市中央1の25の3 青森共栄火災ビル4階 ☎0177-76-2020

募 集

●健康に向かってGO!教室●

体験してみませんか ウォークスイミング



～水中運動で楽しい健康づくり～

“水の中を歩く・水の中で身体を動かす”
ことを主体にした教室です。

「何か運動したほうがいいかな？」とお考えのあなた、健康づくりの第一歩として体験してみませんか。

◇と き 10月30日(木)13:00～15:30

◇と ころ スポーツアカデミー五所川原

◇内 容 ウォークスイミング体験

みなさんと保健婦でつくるグループワーク「自分にあった運動と健康づくり」等

◇定 員 50名 ◇参加費 無料

◇申し込み 市はつらつ女性課(内線232)へ

男性のための料理教室

酒の肴にもなるおかずを簡単に作るコツを教えます。

▷と き 10月23日(木)10:00～13:00

▷と ころ 働く婦人の家・保健センター

▷対 象 一般市民と食生活改善推進員

▷料 金 一般市民は無料

▷申し込み 市はつらつ女性課まで(内線232)

▷主 催 五所川原市食生活改善推進委員会

平成9年度 消防設備士講習

▶受講対象者

(1)消防設備士免状の交付を受けた日から2年以内の者

(2)上記の講習を受けた日及び前回受講した日から5年以内の者

▶講習日時 11月26日(水)～28日(金)

(講習時間は、すべて9時～17時まで)

▶講習会場 青森市新町2丁目8の26「青森県火災共済会館」

▶受付期間 10月20日～11月7日まで

▶問い合わせ 消防本部予防課へ ☎35-2019

五所川原市立図書館から №.2 あれこれ

○本を読む人は若い

当館においてになる方は素敵な方が多いです。好きな本を自分で選べるのは脳細胞が若い証拠です。そのうえ、礼儀正しい模範的な利用者が多いのも特徴です。楽しく読書してさらに若返ってください。

平成10年度「看護学生」募集

○募集人員 40名

○修業年限 3年(ただし、第3学年は臨床実習)

○入学資格 准看護婦(士)で次のいずれかに該当する方

(1)免許取得後、3年以上看護業務に従事した人(平成10年3月で3年を含む。)

(2)高等学校卒業者(平成10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(平成10年3月卒業見込みの人を含む。)

○願書受付期間 平成9年12月8日(月)～12月16日(火)(当日消印有効)

○試験期日 平成10年1月28日(水)

○試験科目 現代社会、国語、英語、看護学、作文、面接

○願書受付・試験会場・問い合わせ

市立高等看護学院(☎34-2715)

『わがまちの小さな旅』

いにしえ — 梵珠山古への旅 —

古来より、聖地として崇められてきた梵珠山の名所・旧跡を訪ねて。

・見学場所 松倉神社、梵珠大滝、胎内くぐり、陰陽石、梵珠山頂(七大観音)、犬走・鞠ノ沢須恵器登窯跡、原子郷蔵等

・日時 10月27日(月)9:00出発

・集合場所 市役所正面玄関前

・対象者 どなたでも可(山登りのできる履物・服装で参加ください)

・参加費 昼食代として500円(当日徴収)

・申し込み・問い合わせ

市観光物産課まで

☎35-2111(内線392)

※定員25名になりしだい締め切らせていただきます。



催 し

～いま、とれたての季節です～

第14回 ごしょがわら産業まつり

2日 開会式 9:30

漆川獅子舞

演芸大会

(ゲスト: 竹谷美和子)

3日 開場 9:00

演芸大会

農林産物共進会表彰式

国民健康保険福引大会

(ゲスト: 原 かおり)

◆ 11月2日(日)・3日(月)

◆ 五所川原市民体育館

○ 「つがるロマン」コーナー

○ 新鮮野菜とれたて市

○ フリーマーケット

○ 農産加工品即売コーナー

○ 西北五物産観光展

○ 津軽虫おくり人形展

○ その他

■主 催: ごしょがわら産業まつり運営委員会

■問い合わせ: 五所川原市農林水産課 内線353

同時開催

第4回ごしょがわら菊まつり

□主 催: ごしょがわら菊まつり実行委員会

□問い合わせ: 五所川原市観光物産課 内線392



秋季火災予防運動

県下一斉に秋季火災予防運動が始まります。五所川原地区消防本部並びに五所川原消防署では防火PRのため街頭パレード等を実施します。

市民のみなさん、「火の用心7つのポイント」を守って防火にご協力ください。

▶実施期間 10月20日(月)～26日(日)

▶統一標語

「つけた火は ちゃんと消すまで あなたの火」

▶主な行事

10月20(月) 9時～12時

○消防署による防火パレード

10月21(火) 9時～11時

○消防団による防火パレード

10月22日(水) 9時～11時

○一日消防官、五所川原地域防災協会及び幼年消防クラブによる街頭広報パレード。

▶火の用心 7つのポイント

1. 家のまわりに燃えやすいものを置かない。
2. 寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
3. 天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
4. 風の強いときは、たき火をしない。
5. 子供には、マッチやライターで遊ばせない。
6. 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない。
7. ストープには、燃えやすいものを近づけない。



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)
- ◆受付時間 12:30~12:45
- ◆持参するもの 母子健康手帳、バスタオル

	対象児	期日
4ヵ月児健診	平成9年 6月生まれ	11月4日 (火)
1歳6ヵ月児健診	平成8年 5月生まれ	11月25日 (火)
3歳児健診	平成6年 7月生まれ	11月20日 (木)

※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来てください。

レディース健診を受けましょう!! ~30歳代の女性のための健診~

子どもは育ち盛り お父さんは働き盛り
子どもが元気でいられるように
お父さんが病気にならないようにと気づかい
家族をいたわっている あなた自身は?

自分のことを考える暇もないくらい、家族のために体と心をつかったり、仕事や家事や育児に奮闘する30歳代女性の体をチェックする健診があります。

*健診月日 平成9年10月24日(金)、27日(月)~30日(木) (5日間)

*受付時間 9:30~10:00 (健診所要時間は30分くらいです)

*対象 昭和33年4月1日~昭和43年3月31日までに生まれた女性で、まだ受けていない方

*内容 血圧、尿検査、血液検査、診察 (高血圧症、高脂血症、貧血、腎臓病などの早期発見ができます。)

*場所 働く婦人の家・保健センター

*健診料金 無料 *締め切り 10月20日(月)

*申し込み方法 お電話ではつらつ女性課までお申し込みください。健診日程等は、通知いたします。

献血のご案内

- ◆とき 10月27日(月) 10:00~15:30
- ◆ところ 東芝メディア機器株式会社前



No.13

テーマ:

健康に良い食生活をするために③

五所川原市食生活改善推進員会

鮭中骨缶とチーズの白菜巻き

材料(4人分)
白菜大4枚
鮭中骨缶小2缶
①プロセスチーズ40g
きくらげ4g
にんじん1/2本
万能ねぎ少量
②だし汁カップ1
しょうゆ大さじ1・1/3
みりん大さじ1
③かたくり粉大さじ1
水大さじ1
しょうがのせん切り少量

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。

常備できる鮭中骨缶とこれから旬の野菜“白菜”で作る上品な味の和風おかずです。しょうがを使って塩分を控えましょう。



●作り方

- ①白菜は少々かために茹で、水気をきって冷ます。
- ②鮭はほぐし、①はそれぞれ5mm角の細切りにする。
- ③①は芯をそぎ除いて、広げ、②をのせ、俵形に包む。
- ④②で③を煮る。
- ⑤④を取り出し、切って器に盛り、煮汁に③を加え、薄くずあんをつくり、かける。しょうがを天盛りにする。

・1人分栄養量
エネルギー115kcal
たんぱく質9.7g 脂肪4.5g
カルシウム1.233mg 塩分1.5g

○献立のヒント
・厚揚げの素焼きおろし添え
・ひじきの炒り煮

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	11月5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
	11月19日 (水)	11/19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。

平成9年度

第37回市民総合文化祭

◎主 催 五所川原市文化振興会議
 ◎主会場 中央公民館 ☎ 35-6056

◎日 程

月	日	時 間	行 事	団 体 名	会 場
10	19	13:30~17:00	日本舞踊発表会	綾 扇 会	ふるさと交流圏民センター
10	26	9:00~17:00	県下俳句大会	五所川原俳句会	3階大広間
11	9	9:00~18:30	県下短歌大会	五所川原短歌会	3階大広間
11	1~3	9:00~17:00	菊花大会	五所川原晩香会	1階
		9:00~17:00(1・2日) 9:00~15:30(3日)	盆栽展示会	五所川原盆栽会	1階
		10:00~12:00	植物研究発表会	津軽植物の会	2階視聴覚室
11	2	10:30~11:30	民謡発表会	五所川原民謡ニュー盛會	1階ホール
		14:00~15:30	箏曲発表会	木の実会	ふるさと交流圏民センター
		10:00~17:00(2日) 10:00~16:00(3日)	書道展示会	五所川原書道会	2階第1会議室
11	2・3	9:00~16:00	盤景展示会	五所川原紫操会	2階第2会議室
		9:00~16:00	絵画展示会	五所川原チャーチル会	2階廊下
		9:00~16:30	作品展示会	市老人クラブ連合会	3階第1控室
		10:00~15:30	絵画展示会	光 彩 会	1階ホール
		9:00~16:00	生け花展示会	華道池坊	2階第4会議室
		9:00~16:00	生け花展示会	華道遠州流	2階第3会議室
		9:00~16:00	生け花展示会	華道小原流	2階音楽室
		9:00~16:00	生け花展示会	華道龍生派	2階工芸室
		9:00~16:00	写真展示会	五所川原写真クラブ	2階サークル室
		9:00~16:00(2日) 9:00~15:00(3日)	ちぎり絵展示会	和紙ちぎり絵しゅんこう	2階廊下
		9:00~16:00(2日) 9:00~15:00(3日)	作品展示会	藤手芸趣味の会	3階第2控室
		11	3	10:00~15:00	市民茶会
10:00~15:00	市民茶会			茶道裏千家	3階大広間
10:00~15:00	市民茶会			茶道遠州流	3階作法室
10:00~15:00	市民茶会			茶道江戸千家	1階和室
9:30~10:00	謡曲大会			五所川原宝生会	1階ホール
10:00~11:00	尺八発表会			竹 志 会	
11:00~12:00	民謡発表会			五所川原民謡協会	
13:00~14:00	津軽三味線発表会			津軽三味線滝栄会	
14:00~16:00	詩吟発表会 箏曲発表会			五所川原吟詠会 松 葉 会	
11	6	13:00~16:00	市内文化碑巡り	五所川原文化振興会議	中央公民館前(13:00出発)

