

ゴまがみん

広報



シンボルマーク

平成10年

10.1

No.912

人口と世帯

8月31日現在 ()内は前回比、男23,977(+22) 女26,759(+35) 計50,736(+57) 世帯17,954(+34)



横嶋なをさん (金山)

今度は長寿日本一を目指します。
百三歳の横嶋なをさん
最高齢で褒彰金百万円



横嶋イセさん (錦町)



伊藤しわさん (漆川)

九月十五日、成田市長から市内最高齢の横嶋なをさんに長寿褒彰金と顕彰状を贈りました。

市では、来年四月から、満百歳を迎えたお年寄りに百万円を贈る市長寿褒彰金支給条例を施行しますが、市内で唯一百歳を超える横嶋さんに敬老の日にちなみ特例として贈呈しました。

横嶋さんは「百三年間いろいろなことがあったけど今は、青山荘のたくさんの仲間と楽しく

暮らしています。今度は日本一を目指します」と元気な声でお礼を述べた後、祝い唄の「えびす舞」を披露しました。

また、今年度百歳を迎えられる横嶋イセさん、伊藤しわさんにも内閣総理大臣からの祝い状と記念品を直接本人に成田市長から手渡し激励しました。

台風五号の被害調査 知事・市長激励

台風五号でりんご落下の被害が激しい野里、七和地区のりんご園を木村守男県知事、成田市長が九月十七日、視察し農家を激励しました。

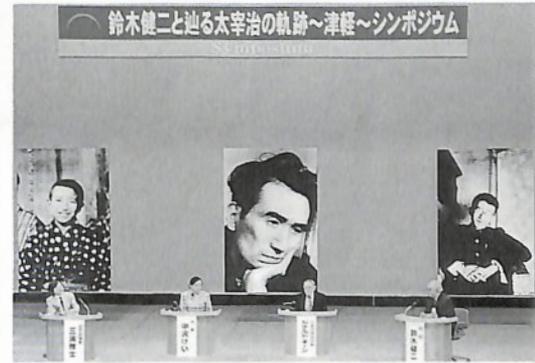
成田市長は「県内でもりんごの被害が出たのはここだけ。局地的だからといわずに真剣に支援策を考えてほしい」と知事に被害状況の説明をしました。知事は、被害を受けた農家一人ひとりと握手を

して「どういう助成・救済策ができるか考えて行きたい。できるだけ関係機関と連携をとり支援して行きたい。つらいだろうが気を落とさず頑張ってください」と激励しました。

市農政課の調査によると市のりんご落下被害面積は百二十三・五ヘクタールとなっており長橋地区などは二割弱のりんごが落下しました。



知事に被害状況を説明する成田市長



観客らは 太宰文学を堪能

没後五十年を迎えた作家太宰治を再認識してもらおうと九月十二日、オルテンシアで「鈴木健二とめぐる太宰治の軌跡―津軽―」シンポジウムが開かれ県内外から約千人が訪れて太宰文学の世界を堪能しました。

シンポジウムでは、熊本県立劇場館長の鈴木健二さんが太宰治の小説「津軽」を朗読した後、鈴木さんをコーディネーターに日本文学の研究家ドナルド・キーンさん、文芸評論家の三浦雅士さん、作家の中沢けいさんらで「世界文学の中の太宰治・太宰治と津軽」などをテーマにして太宰文学の魅力を語りました。

交通事故の無い社会実現に 向けて頑張ります

交通安全運動市民総決起大会

九月十六日、秋の全国交通安全運動市民総決起大会が市中央公民館で行われ、交通指導員ら約二百人が参加し交通事故防止を誓いました。

大会では五所川原市交通安全対策協議会長の成田市長が「市民一丸となって安全運動を展開し大きな成果をあげましょう」とあいさつしこれを受け五所川原市交通安全全母の会連合会の小山内富美子副会長が「思いやり、譲り合いの精神で一人ひとりが交通安全の高揚を図り交通事故の無い社会実現に向けて頑張ります」と大会宣言文を読み上げ交通事故防止を誓いました。



大会宣言を読み上げる小山内副会長

交通安全は家庭から 交通事故概況

(平成10年9月20日現在)

	青森県内	五所川原警察署管内
発生	5,776 (+53)	267 (+34)
死者	95 (+14)	7 (+1)
傷者	6,909 (-70)	341 (+42)

()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

安全な出稼を目指して
出稼者及び
留守家族激励会開催



楽しい一日を過ごした参加者

九月七日、市中央公民館で五所川原市出稼協会（会長・成田市長）主催の、「出稼者及び留守家族激励会」を行いました。

激励会には、出稼者や留守家族約百人が出席し、安全祈願祭の後、成田市長は「安全な出稼のため、関係機関と密接な連携をとり事故防止や留守家族の援護を進めます」と参加者を激励しました。
引き続き、カラオケ発表会やお楽しみ抽選会が行われ出稼就労前の出稼者と家族は楽しいひとときを過ごしました。

心地よい汗を流し

西北五親善伊藤杯
争奪ゲートボール大会開催

九月三日、西北五親善伊藤杯争奪ゲートボール大会が岩木川河川敷市営ゲートボール場で開催され、西北五各地より三十九チーム、約三百人が参加し熱戦を繰り広げました。この大会は、当市のゲートボール普及に尽力された五所川原ゲートボール協会前会長伊藤徳一さんの功績を讃え毎年行われ、今年で十回目となりました。
各チームは日頃練習を重ねているだけあって一点を争う接戦が続き、参加者は心地よい汗を流していました。



将来の農業を

語りあう…
おでかけ相談会開催



公社事業に熱心に聞き入る参加者

九月四日、狼野長根公園内の勤労者野外活動施設で県農村開発公社の野呂達實農地流動課長を講師に招き「おでかけ相談会」が開催されました。

市内農業経営者を対象に農地流動化などの各種制度について理解を深めようと、市農業委員会（鳴海秀雄会長）が主催して今年で三回目を迎え、約百三十人が参加しました。野呂課長による農地規模拡大に伴う機械リース事業の有利性についての説明の後、参加者は昼食をとりながら市農業委員らと農業経営全般にわたる意見交換し将来の農業を語っていました。

いじめ、犯罪は

絶対やめよう
少年防犯弁論大会

近年、少年犯罪の多様化、ポードレス化がすすむ中、中学生の健全育成を目的に毎年開催されている五所川原地区少年防犯弁論大会が、九月九日、五所川原第一中学校で開催されました。

今回で四十六回となった同大会には鶴田中を含む五所川原地区の六校から各校二名の代表が五分間の持ち時間で、いじめや自分自身の成長について日頃思っていること、感じたことを発表しました。

三好中三年 川浪 愛さん

「命は自分だけのものじゃない。かけがえない命を犯すこと、自ら絶つことはしていけないことだ」



1998 文化講演会

とき 10月7日(水)
18時30分(開場18時)

ところ

オルテンシア

入場無料

テーマ

七転八起の相撲人生

講師

尾車部屋親方

(元大関 琴風)

尾車 浩一氏



主催

五所川原市連合PTA

五所川原市教育委員会

財団法人五所川原市自治振

興公社

問い合わせ

五所川原市役所職員互助会
市教育委員会生涯
学習課 内線 555

Information 10月お知らせ

10月10日体育の日に
体育施設を
無料開放します
スポーツ健康課内生涯スポーツ
推進協議会 内線 561

9時～16時
◇解放施設 市民体育館、市営球
場、市営庭球場
※また、市民体育館において、子
供からお年寄りまでだれでもで
きる軽スポーツを紹介します。
◇紹介種目 パドルテニス、ニチ
レクボール、ソフトバレー、シ
ヤトルボール等
※市民体育館を利用の人ズック
(内履) 用意してください。

働く婦人の家
生活講座募集
FAX 35 8898
TEL 35 8996

1 男の料理教室

— いか料理あれこれ —

●10月15日(木) 18時30分～20時30分

◇講師 三森敬子先生

2 おもてなし料理教室

●10月21日(水) 10時～12時30分

◇講師 竹林恵子先生

3 デコレーションケーキ作り教室

●10月20日(火) 13時30分～16時30分

◇講師 阿部芳久先生

※1～3は実費負担。

◎洋食テーブルマナー教室

●10月29日(木) 18時30分～20時30分

◇会場 プラザマリユウ

◇講師 木下照明先生

◇会費 5,000円

※キャンセルの場合は2日前まで。
連絡のない場合は実費負担。

働く婦人の家利用者発表会開催

●10月24日(土) 9時30分～20時

◇内容 各サークルの作品展示、
舞台発表、チャリティバザーなど

◇記念講演

24日(土) 10時30分～12時

◇テーマ 共に支え合う優しさの
あるまちを:

佐藤恵子先生(弘前学院短大教授)

あるまちを:

◇特別出演
25日(日) 14時～15時
(お琴) 秋元社中秋元とし先生ほか
ファミリーサポートセンター
機関誌ネーミング募集
五所川原市ファミリーサポートセンター
TEL 35 8898

ファミリーサポートセンター

子育て中の家庭を応援する心強
い味方ファミリーサポートセ
ンターがスタートして半年がた
ちましたが、この度機関誌を発行す
ることとなりました。そこで皆様
から広く親しまれるネーミングを
募集します。

◇応募資格 市内在住か、市内に
勤務の人

◇応募方法 官製はがきに機関誌
名、郵便番号、住所、氏名、年齢、
性別、職業、電話番号明記

◇募集締切 10月14日当日消印有
効

採用の方にはオリジナルテレフ
オンカード、ボールペンを進呈。

秋の行政相談週間

●10月11日(日)～17日(土)

市民の皆さんが毎日の暮らしの
中で、行政に対して持っている苦
情や意見、要望などを聞き、公平
・中立な第三者的立場で相談に応
じ、行政の改善に役立てていく、

それが「行政相談」です。
相談は無料で、秘密を守ります。

特設相談所開設

●10月15日(木) 10時～16時

市中央公民館第2会議室

行政相談委員

澤田長一郎 一ツ谷(34) 2531
長内 せつみどり町(35) 8422

定例相談日

毎週木曜日
10時～16時

市民課(市民相談室)で、電話
や手紙などでの相談にも応じてい
ます。

五所川原市若年者
雇用奨励金交付
申請手続きのご案内

五所川原市若年者雇用奨励金の
交付申請を平成10年10月1日より
受け付けます。

今回は、平成10年4月1日から
9月30日までに25歳未満の若年者
を新規に雇い入れ、1年以上継続
して雇用し、事業所の労働者が増
えているなど、一定の要件にあて
はまる場合、増員となった若年者
1人につき20万円を市から事業主
に交付します。

申請期間

10月1日(木)～30日(金)

9時～16時
(土・日・祝日除く)

フリーフリーテレフォン
10月1日スタート
(財)21世紀職業財団青森事務所
TEL 0177(76)2020

フリーフリーテレフォン

仕事も家庭も大切に、もっと
安心して働きたいあなたに、育児
・介護・家事などに関する各種サ
ービスを受けられるようこれらに
関しての相談や地域の情報を無料
で電話でお応えします。

◇相談日 月曜日～金曜日(祝日
除く)

◇時間 9時30分～16時30分

10月1日～10月31日
までは、高齢者の
雇用促進月間です。

五所川原公共職業安定所

TEL 34 3171

事業主の皆様には、高齢者の
雇用の推進に向けての努力が、高
年齢者等の雇用の安定等に関する
法律により義務づけられています。
60歳定年の義務(高齢者雇用安
定法第4条)

平成10年4月1日から定年制に
ついては60歳以上とすることが義
務になり60歳を下回る定年は無
効となり、定年を理由として労働
者を退職させることができなくな
ります。

環境対策課からのお知らせ

内線 231

平成10年度 第2回 粗大ゴミ収集日程

- ◎ 申し込みは町内会長または班長へ。
- ◎ 一世帯につき、3品目までとする。
- ◎ 名札は必ずつけ、朝8時までに出してください。

地 域 ・ 町 名 (町内会名)	収 集 月 日
毘沙門・長富地区 飯詰地区	10月19日(月)
中川地区 三好地区 松島地区 (唐笠柳・石岡・水野尾・漆川・太刀打・一野坪・石畑・前蒔・中村・馬性・野崎・金山・田中・悪戸・宮田・川代田・米田・二本柳・桃崎・吹畑・尻無)	10月20日(火)
梅沢地区 七和地区 長橋地区	10月22日(木)
栄地区 (湊・姥蒔・猫淵・三ツ谷・稲実・稲実団地・米崎・柳沼・広田・藤浦団地・光ヶ丘ニュータウン・みなみ広田・広平・セツ館・雇用促進住宅・虫流・ひがし光ヶ丘・菖蒲)	10月23日(金)
小曲地区 みどり町1丁目～8丁目	10月26日(月)
若葉第一・若葉第二・ニュータウン新宮・若葉苑・西若葉・若葉市営住宅・若葉県営住宅・芭蕉・蘇鉄・新宮・新宮町・中平井町・下平井町・平井町・幾世森・雛田町・敷島町・東雲町・十川町・さつき町	10月27日(火)
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・千鳥町・湊団地・八重菊・成田町・蓮沼・平和町・日の出町・不住魚・下り枝	10月29日(木)
松島町1丁目～8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	10月30日(金)

- ◎**収集対象品目** ・洗濯機、冷蔵庫、テレビ、ミシンなどの一般家電製品
 ・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、油は除いてください)

※可燃物の粗大ゴミは収集の対象外となります。

平成10年度 秋の犬の登録、狂犬病予防集合注射を行います。

狂犬病予防法により、飼い主には犬を一生に一度登録することと、年に一回の予防注射を受けさせることが義務付けられています。今年度まだ予防注射を受けさせていない方は、日程をご確認のうえ、都合のよい会場で予防注射を受けてください。生後3ヶ月以上の犬が登録・予防注射の対象となります。集合注射の会場では、登録と予防注射を一度に済ませることが出来ます。また、犬の死亡・転居・譲渡の届け出も会場で行えますので、変更のあった方は届けてください。

◇料 金 新規の場合 6,000円 (登録料 3,000円 注射料 3,000円)
 登録済の場合 3,000円 (登録料 0円 注射料 3,000円)

月 日	実 施 場 所	実 施 時 間
10/13(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
10/14(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
10/15(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

※飼い主の皆さんへ 飼い主のマナーとして、犬を散歩につれていった際のふんはきれいに片付けましょう。

第15回 いっしょがわら産業まつり
「五所川原家族フリーマーケット」開催
参加者募集

◆**開催日** 10月31日(土)
 9時30分～16時

◆**開催場所** 市民体育館
 9時～16時の2日間

◆**申し込み** 11月1日(日)

○申し込み期間 10月16日(金)まで
 ○申し込み先 五所川原市家族フリーマーケット実行委員会 事務局
 事務局(市環境対策課)

TEL(35) 2111 内線231
 FAX(35) 3617

市民サロン

体育のロジ

音楽のついで楽しい体力
びんをしませんか

五所川原市婦人スポーツ協議会
☎(35) 8685・藤田
☎(35) 1292・山内

●10月10日(土)

10時～12時
市中央公民館

◇どなたでも簡単にできるストレ
ッチ体操・レクリエーションダ
ンス

◇講師 山内 政、藤田妙子

◇その他 バスタオル・ズック準
備

バドミントンサークル (レモンズ)

☎(34) 7175・宮原
☎(34) 7284・鳴海

17時以降受付

◇年齢、性別は問いません。

◇練習日 「昼」毎週火、金曜日
(10時～14時) 日立体育館

「夜」毎週水曜日
(19時～21時) 第三中学校

文化講演会

北奥文化研究会

☎(34) 8209・小山

●10月4日(日)

13時～

市中央公民館(入場無料)

◇「考古学が変えた日本史―青森
県の発掘成果から―」

青森大学教授 村越 潔先生

※そのほか「近世城下都市機能に
ついて」と題し北奥文化研究会
会員木村智氏による研究発表も
あります。

洋服の青山新五所川原店 (仮)出店計画地元説明会開催

青山商事(株) 担当・久松
☎03(3770)1586

●10月16日(金)

13時30分～14時30分

五所川原商工会館2階

多目的ホール

◇漆字千鳥への出店計画について、
消費者や事業者の皆様到大規模
小売店舗法に基づく「出店計画
概要説明会」を開催します。

子どもで講演会

西北五私立幼稚園PTA協会
富士幼稚園 ☎(34) 7974

●10月8日(木)

10時30分～12時20分

オルテンシア小ホール

◇講師 金盛浦子氏(東京心理教
育研究所長)

第9回

五所川原武道演武祭

●10月4日(日)

9時30分～

五所川原工業高校体育館

◇参加団体 少林寺拳法協会・柔
道協会・剣道協会・弓道会・銃
剣道協会・空手道協会・相撲協会

※観覧者には記念品進呈。

後期市民弓道教室

会員募集

ナリタ印店(新町)
☎(35) 1083

●10月6日～11月21日

毎週火、土曜日

19時～21時

三道会館2階弓道場(市役所裏)

◇対象 中学生～一般

◇その他 受講料無料。弓具は、
備え付けのもの有。

第5回

五所川原狼野長根公園 クロスカントリー大会

●主催 五所川原市陸上競技協会

●とき 10月25日(日) 9時30分

●ところ 狼野長根公園

◇種目 小学校の部 1、5 km
中学校の部 3 km
高校生の部(男) 6 km
高校生の部(女) 3 km
一般の部 A 6 km
一般の部 B 3 km
(35歳以上)

シニアの部 3 km

◇参加費 小中高生1,000円
一般 2,000円

◇申し込み 大町36-3 いわや
薬局2階 工藤歯科医院内大会
実行委員会
☎(34) 8883

◇締切 10月12日(月)

参加者全員にオリジナルTシャ
ツプレゼント。また、選手は無料
にて夢野温泉に入浴できます。

暮らしの移動相談室

青森暮らしの相談センター
☎(34) 3205

専門家が無料で市民の皆さんの
暮らしにアドバイスを行う移動相

談室を開催しますのでお気軽にお
いでください。

●10月19日(月)

10時～15時

五所川原郵便局会議室(2階)

◇内容 税務、年金に関する相談

※相談したい人は電話で予約して
ください。相談料は無料です。

風のまつり(荒馬座講演)

五所川原おやこ劇場
☎(34) 2170

●10月5日(月) 18時30分～

五所川原小学校体育館



きのご展示会を 開催します

《同時開催》きのご写真展

五所川原山酔会事務局
☎(35) 2111 内線 402

●10月10日(土)

10時～16時

五所川原中三・五階催事場

◇鑑定 松井和雄先生

平成11年度 訓練生募集
青森県立障害者職業訓練校

弘前市緑ヶ丘1-9-1
☎0172(36)6882

◇募集人員 30人

◇募集期間 10月12日～11月9日

◇応募資格 高卒程度の学力を有する人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。(障害者手帳所持)

◇訓練期間

平成11年4月～平成12年3月

◇応募手続き 入校を希望する人は、願書を公共職業安定所に提出してください。(願書は公共職業安定所にあります)

障害者の自立に向けて青森障害者職業センターは支援します。

青森障害者職業センター
☎0177(74)7123

青森障害者職業センターでは、障害を持つ人には就職のための相談から就職後のフォローアップまで、事業主の方には障害者の雇入れから職場適応のための相談まで、公共職業安定所や関係機関と連携をとりながら一連のサービスを行っています。(仕事ができるかどうか、どんな仕事についていたらよいか、仕事のことなどで悩んでいる方など働く障害者を支援します。)お気軽にご相談ください。

「新青森県長期総合プラン」
点字版・録音テープ
ご利用のお知らせ

県では、21世紀に向け平成9年度からの10年間で、本県が目指す姿とこれを実現していくための施策を体系化した「新青森県長期総合プラン(新プラン)」を平成9年2月に策定しました。

この度、この新プランの「点字版」と「録音テープ」が障害者の方々にもご利用いただくために次の施設に備え付けましたので、どうぞご利用ください。

◇設置施設 市立図書館・企画課・福祉事務所

◇問い合わせ ☎030308570
青森県企画部企画調整課総合計画担当 ☎0177(22)1111
(内線2413) ホームページ
<http://www.pref.aomori.jp>

わら焼きをやめ、
土いじりを進めよう!!

わら焼きは年々少なくなりましたが依然として行われている地域があります。住民の健康を害したり、交通の妨げになるなど深刻な悩みとなっています。わらは、堆肥や家畜の飼料になり工夫次第では大きな資源となります。わら焼きをやめ稲わらを有効に活用しましょう。

農政課

財団法人 五所川原市
教育振興会からのお知らせ

(財)五所川原市教育振興会
五所川原市教育委員会
学校教育課内 内線552

当振興会ではこの度、(株)青森銀行さんのご協力を得て、奨学金返還時の口座振込手数料を無料(青森銀行本支店にて当振興会の振込依頼書使用時のみ)にて振込みができるようにいたしました。

なお、県外在住(青森銀行の支店がない場合)の方々に郵便振替口座を開設し、郵便振替(ただし有料)にての返還もできるようにいたしました。

詳細につきましては、各自に郵送にてお知らせいたします。

平成10年度 元気なまちづくり
五所川原市地域集会日程

一人でも多くの参加者を
市政を良くするために

月	日	曜日	時間	対象地域	開催場所
10	9	金	9:30~	小曲地区	農村婦人の家
	12	月	9:30~	栄地区	コミュニティセンター栄
			13:30~	湊地区	湊集会所
	13	火	9:30~	松島地区	コミュニティセンター松島
			13:30~	五所川原(南)	富士見コミュニティセンター
	19	月	9:30~	中川地区	コミュニティセンター中川
			13:30~	三好地区	コミュニティセンター三好
	20	火	9:30~	長橋地区	コミュニティセンター長橋
			13:30~	梅沢地区	梅沢コミュニティセンター
	21	水	9:30~	七和地区	コミュニティセンター七和
			13:30~	五所川原(北)	中央コミュニティセンター
	22	木	9:30~	飯詰地区	コミュニティセンター飯詰
13:30~			毘沙門長富地区	毘沙門・長富コミュニティセンター	

今月の立佞武多 其ノ十二
東京ドーム出陣まであと65日



お問い合わせ
商工観光課
内線 392

立佞武多の紙張りのご協力をお願いします。
(紙張り作業)
毎日9時から21時まで
場所 旧市民文化会館(立佞武多製作場)
☎(34)2824
※駐車場が狭いので、車の方はご協力ください。
※子どもへの参加には、父兄の同伴をお願いします。



「皆さんぜひとも見に来てください」
環状土器を持つ毛内理事長

今回、立佞武多と一緒に東京ドームに行き、出店することになりました津軽金山焼の毛内秀登理事長に抱負を聞きました。……
◇東京ドームでの催事は、今年2月に続き2回目です。今回の目玉は藤巻遺跡から発掘された環状土器を中心としたシリーズを始め五所川原の心意気が伝わるような作品で、立佞武多に負けないくらい見てくれる人々をドツテンさせるような作品を持って行きます。



健康相談

◇内容

心の相談、病気の相談、血圧測定等保健婦が相談に応じます。

◇持参するもの

健康手帳（お持ちの方）

◇各地区での身も心も

さっぱりする健康相談

●10月12日(月)

10時～12時

湊団地集会所

●10月12日(月)

12時30分～13時30分

●10月12日(月)

13時～15時

●10月15日(木)

10時～11時30分

●10月23日(金)

10時30分～12時

中崎集会所

みんなの健康教室

●10月23日(金)

13時～14時

◇講師

市働く婦人の家・保健センター

◇主権

江渡内科医院 江渡諄治先生

◇テーマ

『高脂血症と冠疾患』

◇主催

北五医師会・市民保健協議会

●10月14日(水)

10時～12時 13時～15時

市働く婦人の家・保健センター

かんたん！健康レストララン開催

●10月23日(金)

9時30分～12時30分

市働く婦人の家・保健センター

◇テーマ

健康で若々しく生活するために

「生活習慣病（成人病）を防ぐ

バランスのとれた食事」

◇担当

保健婦・栄養士

◇持参するもの

ご飯、エプロン、健康手帳（お持ちの方）

塩分測定を希望する方は、みそ汁（小瓶にいられて）、漬物（2～3切）

◇定員

先着30名参加費無料

◇申込締切

10月19日(月)

芸術の秋です……………

オルテンシア10月の催物案内

ふるさと交流圏民センター

☎33-2111

日	曜日	催物	開演	入場料	日	曜日	催物	開演	入場料
1	木	ロシア極東交響楽団 コンサート	18:30	SS席 3,500円 S席 2,500円 A席 1,500円	17	土	一中祭（合唱部、 吹奏楽部 定期演奏会）	13:30	無料
3	土	第27回 全東北民謡 選手権大会（公開録画）	13:30	整理券	18	日	第31回 青森県吟剣詩舞道 総連盟五所川原大会	10:00	無料
4	日	らんまん ラジオ寄席 （公開録音）	13:00	整理券	23	金	平成10年度 校内芸術鑑賞 （五所川原工業高等学校演劇 鑑賞会）	13:00	—
6	火	五所川原第一高等学校 「芸術鑑賞」	13:00	—	25	日	第28回 青森県民俗芸能大会	12:00	無料
7	水	文化講演会（元大関琴風 現尾車部屋親方 尾車浩一氏）	18:30	無料	29	木	市内小中学生音楽発表会	10:00	無料
9	金	後援会発足第4回記念コンサート 菅野美奈 ピアノリサイタル 世界2大ピアノの響き	19:00	シングル券 3,000円 親子券4,000円 学生券2,000円	31	土	五所川原少年少女合唱団 定期演奏会	18:30	無料
10	土	松風塾高等学校 マンドリンオーケストラ 第3回 五所川原演奏会	14:00	整理券	3	土	五所川原市 アンサンブルコンテスト	13:30	無料
13	火	齋藤玲子の箏の世界 （五所川原高等学校芸術鑑賞会）	13:25	—	8	木	西北五私立幼稚園 PTA協会研修会	10:30	—
15	木	芸術教室 （オペラ「カルメン」 板柳高等学校芸術鑑賞会）	13:00	—	22	木	自動車検査員研修	13:30	—
					24	土	青森明の星高等学校 入試説明会	10:30	無料
					27	火	CD収録（五所川原 小学校6学年親子レク）	—	—
					28	水	社会保険実務研修会	13:00	—
					31	土	綾扇会	13:30	無料

私の健康づくり



仲間と楽しく
鶴谷 ヨシさん(58)
川端町

今回は、市の健康づくり教室に参加しました鶴谷ヨシさんを紹介します。

私の健康づくりは、そうですね…と考えながら「何でもしてみたいという気持ちがあることかな」趣味の教室などに参加して仲間とわいわい楽しむことがストレス解消になり健康づくりにつながっていると思うと答えてくれました。

実は、私は「病気の問屋」といわれるくらい病気（高血圧症・糖尿病・膝関節痛・甲状腺疾患）を持っています。医師からは「運動しなさい、歩きなさい」と言われるけど、なかなかできず困っていました。

そんな時、広報で見つけた「やせたい教室」。タイトルにひかれ参加し、気づいたのが二点。

一つは、みんなと一緒に運動すると痛いのを我慢し最後まで運動ができ「痛い膝がこんなにも曲がる」のを発見したこと。もう一つは食事のとり方で今までの食事は塩分をとりすぎたこと。今では、塩分のとり方に注意して食事を作っています。

一人ではなかなかできないことでも仲間とならできる。やせたい教室の参加者でつくるサークル（スリム）や趣味の仲間とこれからも楽しく話しあいながら健康づくりをしたいですねと笑いながら抱負を語ってくれた鶴谷さん。みなさんも仲間と健康づくりいかがですか。

救急医療当番医

月/日	曜日	医療機関名	医療機関所在地	電話
10/4	日	瀬川内科クリニック	五所川原市松島町1-79	33-0202
10/10	月	増田病院	五所川原市字新町41	35-2726
10/11	日	対馬内科小児科	五所川原市字田町4-5	34-3431

※注 1.対応時間(電話で確認してから) 9:00~17:00。
2.その他、消防署(救急病院案内 ☎34-4999)で紹介します。

あなたも
作ってみませんか

No.35

テーマ

健康に良い
食生活をするために

料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

ご飯のチーズせんべい

残りご飯が、カルシウムたっぷりのおやつに早変わり。チーズはもちろん、ちりめんじゃこや桜えびにもカルシウムが多く含まれています。育ち盛りのお子様だけでなく、骨粗しょう予防にもお勧めの一品です。

材料(4人分)

残りご飯	200g	桜えび	10g
ピザ用細切りチーズ	40g	ごぼう	20g
ちりめんじゃこ	10g	青のり	少量



作り方

- ①ごぼうは2cm位の長さに薄切りして包丁の背でたたき、水にさらす。
- ②ご飯とチーズを混ぜ合わせ2等分する。
一つにちりめんじゃこ、もう一つに桜えびと①を加え、それぞれ一口大に丸める。
- ③②をそれぞれラップに包み、丸く押し広げる。
- ④テフロン加工のフライパンで表面がカリッと香ばしくなるまで両面焼く。(電子レンジでもよい。表約3分・裏約1分)
- ⑤ちりめんじゃこ入りの方に青のりを振りかける。

○1人分の栄養量

エネルギー 131kcal たんぱく質 7.7g
脂肪 3.1g カルシウム 192mg 塩分 0.4g

献血のご案内

●10月2日(金)

- 9時30分～11時30分
小曲（農村婦人の家前）
13時～16時
田町（東北電力営業所前）