

ごまがわら

広報



シンボルマーク

平成11年

7.15 No.931

人口と世帯

6月30日現在 ()内は前回比、男23,992(+11) 女26,765(+10) 計50,757(+21) 世帯18,142(+28)

分かち合う充実感とさわやかな汗

市制施行45周年記念 青森県スポーツ立県宣言記念
— 第10回 虫おくり健康マラソン —



「ゴール前のラストスパート。
勝負を制するのはどっち?」

六月二十七日、北斗運動広場において第十回虫おくり健康マラソン大会が行われ、上は七十六歳から下は三歳まで、約七百人が参加し日頃鍛えた健脚を競い合いました。

今回の大会ゲストである宮原美佐子さんは、日本女子マラソンランナーとして初めて二時間三十分の壁を破り、またソウル五輪にも出場した有名選手。そんな宮原さんは全種目に参加し、一緒に走ることで選手を激励。スタート前には腕の振り方を指導するなど、積極的に選手達とふれあっていました。

そんな宮原さんと参加者の元気で、大会は各種目とも笑い溢れる楽しい競技内容となり、また、ときに目の前で行われる真剣勝負に、見物客からは大きな声援が送られていました。

競技終了後には、宮原さんによるマラソン教室、抽選会なども行われ、参加者は心身共にリフレッシュした一日となりました。

(各種目の入賞者のご紹介は二ページです)

本市出身 菅野美奈さん（ピアニスト）共演

市制施行四十五周年記念

ルーマニア・トランシルヴァニア室内管弦楽団 五所川原 演



市制施行四十五周年記念としてルーマニア・トランシルヴァニア室内管弦楽団五所川原公演が六月二十六日、オルテンシアで行われ訪れた市民らは濃厚な音色に聴き入っていました。

ルーマニアのトランシルヴァニア地方は「音楽の宝庫」といわれ、特に国立トゥルグ・ムレシュ交響楽団の名手により構成されているトランシルヴァニア室内管弦楽団は、音楽文化の伝統の後継者として世界から高い評価を受けています。楽団の音楽監督を務める尾崎晋也さんの指揮で「ルーマニア民族舞曲（バルトーク作曲）」や「トツカータ（トドゥーツァ作曲）」など六曲を演奏。モーツァルトピアノ協奏曲第九番変木長調では、本市出身のピアニスト菅野美奈さんが共演し、感性鋭い優雅な響きに大きな拍手が送られています。



菅野さんの演奏に聴衆はうっとり



市長にルーマニア地方を説明する作曲家のチキー総監督（左から2番目）

最後まで頑張って走り抜いた

虫おくり健康マラソン結果発表

○小学校男子五年生

- ① 小山 兼司（栄 小）
- ② 三橋 健人（一野坪小）
- ③ 原田 章央（松島小）
- ④ 山下 直孝（中央小）
- ⑤ 葛西 晃輔（森田走ろう会）
- ⑥ 外崎 伊織（鶴ヶ岡小）

○小学校女子五年生

- ① 工藤 茉衣（五所川原小）
- ② 竹谷由希奈（松島小）
- ③ 川村麻衣子（五所川原小）
- ④ 古川 恵理（沖飯詰小）
- ⑤ 木立 涼美（栄 小）
- ⑥ 工藤 美里（七ツ館小）

○小学校男子六年生

- ① 佐々木大輔（七ツ館小）
- ② 古川 恭太（一野坪小）
- ③ 開米 秀友（鶴ヶ岡小）
- ④ 對馬 勇二（南 小）
- ⑤ 葛西 優希（一野坪小）
- ⑥ 宮本 豊誠（水元小）

○小学校女子六年生

- ① 鶴賀 葵（森田小）
- ② 秋元 穂波（飯詰小）
- ③ 石岡 菜美（長橋小）
- ④ 青山 真弓（森田小）
- ⑤ 間山美紗子（長橋小）
- ⑥ 對馬加育乃（松島小）

○中学校男子

○小学校男子五年生

- ① 澤田 年昭（金木中）
- ② 高橋 裕（五一中）
- ③ 成田 洋輔（五一中）
- ④ 小野 文大（五四中）
- ⑤ 渡辺 尚輝（五四中）
- ⑥ 中谷 大樹（五四中）

○中学校女子

- ① 森 佳津代（五一中）
- ② 三浦 桃子（五四中）
- ③ 山口この美（五四中）
- ④ 葛西 彩華（柏 中）
- ⑤ 田中 理恵（五一中）
- ⑥ 葛西 友美（柏 中）

○高校生以上三十九歳までの男子

- ① 山崎 貴穂（弘前市役所）
- ② 渡辺 克
- ③ 長谷川康則

○高校生以上三十九歳までの女子

- ① 川越 七重（柏村走友会）
- ② 小田川朝美（五一高）
- ③ 新谷 智美（五一高）

○四十歳以上の男子

- ① 白瀬 久聖（ニコニコ楽走会）
- ② 原子 英昭（樽の木走友会）
- ③ 乗田 博志（DRY祭中）

○四十歳以上の女子

- ① 對馬 恵子（五所川原スマッシュテニスクラブ）

新鮮な野菜をお届けします

「やさいSUNプラザ」オープン

JAごしよがわら市女性部

取れたての野菜、果物を市民に提供し、同時に街の活性化に役立つようと七月一日から市内大町プラザMにJAごしよがわら市女性部（斉藤久子代表）で農産物直売所「やさいSUNプラザ」をオープンしました。直売所は、中心商店街にかつての活気を取り戻したいとの市商店会の強い要望により実現したもので、店頭には新鮮な取れたての野菜、果物、農産物の加工品が並び三十品目のすべてが百円か二百円という手頃な値段。

訪れた買い物客は買い物袋一杯に希望の品物を買って求めています。斉藤代表は、「新鮮で安全かつ安い農産物を提供することで食と農業のすばらしさを感じてほしい。そして、なによりも私たちが街の活性化に少しでもお手伝いできるのがうれしい」と力強く話していました。

やさいSUNプラザは、第一、三水曜日を除き、午前十時から午後六時まで開いています。



この日は、オープンを待って行列をつくっていた百人を超える市民がどっと売り場に詰めかけ、準備した品物はわずか30分で売り切れました。女性部の会員らは、あまりの反響の大きさに驚いていました。

「ふれあいと対話が築く

明るい社会

社会を明るくする運動

市民集会



提言を述べた岩崎史織さん

七月が「社会を明るくする運動強調月間」となっており、これに呼応し、七月二日、エルムの街ショッピングセンター二階エルムホールにおいて市民集会を行いました。

法務大臣、県知事のメッセージを伝達した後、五所川原第三中学校三年岩崎史織さんが「思いやりのかたち」と題し、障害者への取り組み方について提言を述べました。

市民集会終了後、成田市長らは街頭キャンペーンを行い、「社会を明るくしましょう」と道行く人々に呼びかけていました。

「祥光苑」に

ワゴン車引渡し

車イス用リフト車二台

市では、七月一日にオープンした特別養護老人ホーム「祥光苑」（外崎勲理事長）に車いすなどを搭載できるワゴン車二台を六月三十日、市役所前で引き渡しました。これは、市がデイサービスセンター事業を同ホームに委託したもので、引き渡し式で成田市長は、「安全運転に努め市の老人福祉事業推進のため頑張ってください」と激励。ワゴン車のカギを手渡された外崎理事長は、「大事に使わせていただきます」とお礼の言葉を述べました。



ワゴン車のカギを受け取る外崎理事長(中)

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

◎青森県クリーニング業環境衛生同業組合青年部会（伏見紀幸部会長）

◎クリーニングギフト券（一万五千円分）。

◎木村孝次郎さん（田町二二一）

◎一〇〇万円。

◎五所川原市へ

◎東北電力株式会社五所川原営業所（川上秀夫営業所長）

・株式会社ユアテック五所川原営業所（三浦光始所長）

◎寄贈（グローブ型ボールライト二基）

ひとつや児童公園内に設置されました。

ひとつや児童公園内に設置されました。

ひとつや児童公園内に設置されました。

ひとつや児童公園内に設置されました。



ひとつや児童公園内に設置されました。

シリーズ介護保険

もっと知りたい介護保険

Q&A

Q 介護が必要になったときは、どこに相談すればいいですか？

A 居宅介護サービスに関する相談窓口として、在宅介護支援センターがあります。ここでは、サービス利用手続きの代行や介護機器に関する指導など、介護に関することについて応じてくれます。

現在、市内では5ヵ所開設されています。

(表1の施設名参照)

Q ヘルパーさんを派遣してくれるところを教えてください？

A ホームヘルパーを派遣してくれる事業者は、金山地区の「青山荘」、前田野目地区にある「あかね荘」、そして「五所川原市」で派遣しています。

サービス利用にあたっては、それぞれの事業者へ直接問い合わせることができます。また、お近くの「在宅介護支援センター」に相談すると必要な調整をしてくれます。

Q 施設に入りたいときはどうすればいいのですか？

A 今までは、市の福祉事務所に申し込み、施設が決められていましたが、介護保険制度では、入所したい施設を自由に選択することができます。そのため、今までとは違い、福祉事務所を通すのではなく、直接施設に申し込み契約する形となります。

この場合にも、「在宅介護支援センター」に相談すると、施設の状況などを教えてください、必要な手続きもしてくれます。

表1

機 関 名	所 在 地	電話番号	併 設 施 設
青山荘在宅介護支援センター	市内大字金山字盛山42-8	35-5225	特別養護老人ホーム 青山荘
あかね在宅介護支援センター	市内大字前田野目字長峰112-2	29-3532	特別養護老人ホーム あかね荘
白生会在宅介護支援センター	市内大字金山字竹崎254	33-3102	老人保健施設 緑風苑
在宅介護支援センター祥光苑	市内大字沖飯詰字帯刀357-1	36-3100	特別養護老人ホーム 祥光苑
五所川原市在宅介護支援センター	市内字布屋町41	39-1515	西北中央病院

◇知りたいこと疑問に思っていることはありませんか◇

広報では、平成12年4月からはじまる介護保険制度を皆様にご存知いただくために3月1日号からシリーズ介護保険で紹介してきましたが、疑問点や知りたいことが数多くあると思います。広報を通じてお答えしますので、市民の皆様からのお問い合わせをお待ちしております。

送付先 〒037-8686

五所川原市役所 介護保険課「もっと知りたい介護保険Q&A」係

問い合わせ先 介護保険課 内線272・273

平成11年度 五所川原市 職員の募集

☆試験案内及び受験申込書

平成11年7月15日(木)から人事課で配布します。

☆受付期間 平成11年8月2日(月)～平成11年8月20日(金)

☆試験に関する申し込み及び問い合わせ

市役所人事課 ☎0173-35-2111 (内線411・412)

(注) ※印の学科については、これに相当すると認められる学科を含みます。

職 種	受 験 資 格	採用予定人員	試験の日時・場所・内容
上 級 一 般 事 務	(1) 昭和45年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた者 (2) 大学若しくは大学院を卒業した者又は平成12年3月に卒業見込みの者	11人程度	第一次試験 ・日時 9月19日(日) 午前9時 ・場所 五所川原市中央公民館 ・内容 ①教養試験 ②事務適性検査 ③専門試験(上級のみ)
初 級 一 般 事 務	(1) 昭和51年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた者 (2) 短期大学若しくは高等学校を卒業した者又は平成12年3月に卒業見込みの者(大学を卒業した者又は平成12年3月に卒業見込みの者を除く。)	(うち施設での介護の仕事を希望する者 1人程度)	
上 級 土 木	(1) 昭和45年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた者 (2) 大学の学部で※土木工学科の課程を修めて卒業した者又は平成12年3月卒業見込みの者	1人程度	第二次試験 ・日時 11月7日(日)(予定) ・場所 五所川原市中央公民館 ・内容 ①面接試験 ②作文試験
上 級 建 築	(1) 昭和45年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた者 (2) 大学の学部で※建築工学科の課程を修めて卒業した者又は平成12年3月卒業見込みの者	1人程度	

平成11年度 五所川原消防署 職員の募集

☆受験申込用紙

平成11年7月15日から消防本部総務課で配布します。

☆受付期間

平成11年8月2日(月)～平成11年8月20日(金)

☆試験に関する申し込み及び問い合わせ

消防本部総務課

☎0173-35-2019 (内線22・23)

職 種	採用予定人員	受 験 資 格	試験の日時・場所・内容
消 防 職	1人	(1) 昭和44年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた者 (2) 高等学校を卒業した者又は平成12年3月に卒業見込みの者 (3) 採用後、五所川原市に居住できる者 (4) 身体が健全であること (5) 両眼とも裸眼で視力0.3以上、色覚が正常であること (6) 自動車運転免許の普通免許を所持している者で採用後、大型免許を取得可能な者(ただし、平成12年3月に高等学校卒業見込みの者は、採用後1年以内に普通免許取得見込みの者)	第一次試験 ・日時 9月19日(日) 午前9時 ・場所 五所川原市働く婦人の家 ・内容 ①教養試験 ②消防適性試験 ③体力測定 第二次試験 ・日時 10月31日(日)(予定) ・場所 五所川原市働く婦人の家 ・内容 ①面接試験 ②作文試験

Information 7月お知らせ

働く婦人の家生活講座 受講生募集
 市働く婦人の家
 ☎(35)8898

- 【男の料理教室】
 ●7月21日(水) 18時30分～20時30分
 ◇内容 稲荷そうめん 他
 ◇講師 今さかえさん
 ●8月18日(水) 18時30分～20時30分
 ◇内容 パスタ
 ◇講師 米塚淳子さん
 【手話教室】
 ●8月19日～9月30日の毎週木曜日
 18時30分～20時30分 7回講座
 ◇講師 青森県ろうあ協会五所川原支部

【郷土の味 家庭料理】
 ●8月21日(土) 9時30分～12時30分
 ◇講師 竹林恵子さん

子育て応援します
 五所川原市ファミリーサポートセンター
 ☎(35)8898

【こんな時に】
 ・急な残業で子どもを保育所に迎えに行く事ができない。
 ・外出したいが子連れでは出かけるににくい。(参観日、病院、美容院など)
 ・夏休み中、子どもだけの留守番が心配。(小学校低学年)
 ファミリーサポートセンターでは、子育ての支援をしてほしい方と子育て支援をしたい方を随時募集しています。
 詳しくは、センターまでお気軽にお問い合わせください。

消防からのお知らせ
 消防本部 予防課
 ☎(35)2019 内線25・42

【防火管理に関する講習会】
 ●8月19日(木)・20日(金)
 オルテンシア
 ◇対象者 消防法で定められている施設で、防火管理上必要な業務を遂行できる管理的・監督的地位にある者。

◇受付期間 8月6日(金)まで
 ※土、日及び祝日を除く
 ◇受講費用 5000円
 (テキスト代を含む)

【消防設備士試験案内】
 ●試験日 8月29日(日)
 ◇会場 青森大学

◇受付期間 7月21日(水)～7月30日(金)
 【消防整備士試験事前講習会】
 ●8月19日(木)・20日(金)
 青森県教育会館
 ◇受付期間 7月19日(月)～7月29日(木)
 ※整備士の願書及び事前講習会の申込書は消防本部にあります。

●7月23日(金)～25日(日)
 10時～15時
 市働く婦人の家
 ◇講師 伊藤正規画伯
 (梅田出身、日展会員、光風会評議員、日本美術家連盟会員)

あなたもアートの世界へ 第21回 市民絵画教室
 市教育委員会 生涯学習課
 内線555
 ◇内容 洋画、水彩画、素画
 ◇受講料 無料(ただし、用具等は各自持参のこと)
 ◇対象者 中・高校生及び一般
 ◇申込期日 7月19日(月)

平成11年度 「五所川原立佞武多 -火と虫の祭典-」

行事開催日程表

月日曜	時間	主力・併催行事	場所	月日曜	時間	主力・併催行事	場所
7月25日(日)	17:00～21:30	第17回ごしょがわらハイカラ祭り	ハイカラ町路上	8月5日(木)	10:30 19:00 19:00	第28回上原げんと忌 立佞武多運行 ねぶた運行	津軽7アワーセンターげんと石碑前 市内一円 市内一円
8月1日(日)	8:00 8:30 13:00 18:30～21:30	津軽土佐犬星取闘技大会五所川原場所 第19回夏まつり協賛交通安全市民ゲートボール大会 夏まつり協賛第10回五所川原市民囲碁大会 大町夜店まつり(歩行者天国)	岩木川河川原 五所川原市営ゲートボール場 五所川原囲碁将棋センター 大町路上	8月6日(金)	19:00 19:00	立佞武多運行 ねぶた運行	市内一円 市内一円
8月2日(月)	18:30～21:30	大町夜店まつり(歩行者天国)	大町路上	8月7日(土)	9:00 9:00 19:00 19:00	第17回西北五小学校相撲大会 第45回西北五中学校相撲大会 立佞武多運行 ねぶた運行	市営相撲場 市営相撲場 市内一円 市内一円
8月3日(火)	13:00 14:00 18:20 19:30	「五所川原立佞武多-火と虫の祭典-」開会式 虫おくり運行 虫送り火まつり 第50回花火大会	日通駐車場 市内一円 駅前～岩木河原 岩木河原	8月8日(日)	8:00 10:00 19:00 19:00	東北・北海道馬力大会 夏まつり協賛第4回五所川原市民将棋大会 立佞武多運行 ねぶた運行	岩木河原 五所川原囲碁将棋センター 市内一円 市内一円
8月4日(水)	19:00 19:00	立佞武多運行 ねぶた運行	市内一円 市内一円	8月15日(日)	13:00	第10回チャリティー青森県歌謡選手権大会	ふるさと交流園民センター

問い合わせ先 五所川原商工会議所内 まつり実行本部 TEL 38-1020

ハイカラまつり協賛
五所川原家族
フリーマーケット
参加者募集
環境対策課 内線233

●7月25日(日) 17時～21時
ハイカラまつり会場
(ハイカラ町路上)

◇参加料 2000円
◇申込締切 7月21日(水)

※電話でのお申し込みの場合は、住所、氏名、電話番号をお知らせください。参加料は、出店当日でも結構です。

肺機能障害者の呼吸教室
五所川原保健所予防課
☎(34)2108

●7月27日(火)・9月7日(火)
10月1日(金)12時45分～15時30分
市働く婦人の家・保健センター

◇内容
全身の体力や肺の働きを低下させないための過ごし方や食事の工夫、深呼吸しながらできる簡単な体操などを学びます。

◇対象
・肺炎腫、気管支喘息、慢性気管支炎、気管支拡張症、じん肺等と診断された人で息切れ、咳、

痰等の症状があり主治医から呼吸教室受講許可のある者及びその家族。
・胸郭形成、肺切除及び胸膜肥厚等の肺結核後遺症者で息切れや咳、痰等の症状があり、主治医から呼吸教室受講許可のある者及びその家族。
・右記の症状に類似する症状を持ち主治医又は保健所長が受講を必要と認める者及びその家族。

◇申込締切 7月19日(月)
◇申込方法 電話受付
◇参加料 無料

こころの相談口
五所川原保健所予防課
☎(34)2108

〔老人精神保健福祉相談〕
●8月10日(火) 13時～14時
五所川原保健所
◇担当 精神科医

夏休み子ども書道教室
夏休み子ども書道教室
市立図書館
☎(34)4334

●7月30日(金) 10時～12時
図書館2階 閲覧室

◇内容
時田智子先生による書道教室
◇対象 小学校3年生以上

◇申込締切 定員30名になり次第
◇その他 書道用具は各自ご持参ください。半紙は図書館で準備します。

第5回 みんなあつまれ！
消防広場
五所川原地区消防本部
☎(35)2019 内線22・23

●8月1日(日) 13時～16時
エルムの街ショッピングセンター
1 駐車場

◇内容 防災ヘリコプターによる救助訓練、機内見学、はしご車搭乗体験、一日救助隊入隊など盛りだくさんの内容でお待ちしております。

五所川原警察署
「行方不明の人をさがす相談所」を開設します

●開設期間
8月1日(日)～8月31日(火)

皆様の身内や近所から、家出した方や突然いなくなった方、音信が途絶えた方などの行方を捜すための相談所を開設します。「行方が分からない、音信がない」方々の中には、不幸にして事故や病气、犯罪の被害者となっている場合もあります。是非、相談にお出かけのうえ、身元確認にご協力をお願いします。

文芸いじりがわら

『川柳岩木吟社』 川柳

うさぎ跳躍過去一切を切り捨てる

加藤彩人

世渡りが下手でぬかるみまだ続き

菊池ふみを

肩ぱんと叩いて消したわだかまり

山谷山竿

明日は明日きょうもお多福よく笑い

阿部枯葉

荷くずれを二人で直す老いの坂

対馬一閃

板の間と囲炉裏へ観光バスの客

若西あきを

5はないがいつも愉快な子と書かれ

小野順坊

実印を捺すと白紙も生きてくる

坂本ふじや

残飯の山へ飢えてる国もある

梶引淡平

リーダーに命を託す渡り鳥

水上汀柳

手の皺に見る篤農の辛い過去

澤田長一朗

ハイカラ町(市道・西部55号線) 道路工事についてのお願い

土木課土木係 内線305

ハイカラ町通り(旧ロータリーから国道101号まで)が老朽化したため、道路改良工事に着手することになりました。工事にもない、左側の工事区間が車両全面通行止となります。

深夜、早朝にかけて工事することもあり、騒音等ご不便をおかけする場合がございますが、何卒ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

工事期間 7月17日(土)～8月2日(月)まで



障害者が暮らしやすい 地域づくりの研修会

五所川原保健所予防課
☎(34)2108

●8月9日(月) 10時～15時

市中央公民館

①グループワーク

・第1分科会(精神障害者対象)
「最近、考えてること、悩んでいること等話を合せてみよう」

・第2分科会(家族及び関係者対象)
「親子後の生活援助について、考えてみよう」

※参加のお申し込みは、各病院、家族会等へお申し込みください。

②公開講座

「今、すてきな笑顔で輝いて…」

・講師 あおもりのちの電話

代表 石川敞一さん

※公開講座は無料で、どなたでも参加できます。

**8月2日(月)は
固定資産税第2期
国民健康保険税第1期
の納期限です**
お手元の納付書を確認し、
期限内に納めましょう。

市民サロン

ピンポンやりませんか

五所川原卓球愛好会

☎(35)8292・栄利

初心者から経験者、いろんな世代がさわやかな汗を流し、晴れやかな笑顔で卓球(ラージ卓球も)を楽しんでいます。

●毎週 9時～12時

火曜日 サブ体育館

木曜日 市民体育館

◇会費 月額700円

第7回げきじょうまつり

かでで

五所川原おやこ劇場

☎(34)2170

●7月20日(火) 9時45分～

みずとみどりの小公園

※雨天時は東京海上火災駐車場

◇内容

子ども市、ゲームで遊ぶ、みんなのステージなど盛りだくさんの内容でお待ちしております。

◇募集

子ども市に参加する方を募集しております。詳しくは事務局までお電話ください。

虫送りと火まつり

参加者募集

(社)五所川原青年会議所

☎(35)4049

8月3日(火)に虫送りと火まつりを開催いたします。

◇参加資格 もつけない方

◇申込方法 当事務局まで

夏の交通安全運動

期間：7月21日～7月31日(11日間)

運動の重点

- 子供の交通安全事故防止
- 若者の無謀運転の追放

7月はシートベルト着用強調月間です
シートベルトを締めて、安全運転を心がけましょう。



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

●7月23日(金)12時30分～13時30分
コミュニティセンター松島

●7月23日(金)10時30分～12時
梅沢コミュニティセンター

●7月28日(水)11時～12時30分
俵元農産物加工センター

●7月30日(金)13時～14時30分

十川町集会所

●7月30日(金)11時30分～12時30分
コミュニティハウス原子

●7月30日(金)13時～14時30分
野里集会所

●8月2日(月)11時30分～13時
コミュニティセンター七和

●8月5日(木)10時～12時
高野文化センター

●8月6日(金)10時30分～12時
コミュニティセンター中川

～夏休み特別企画～ 母と子の料理教室

食生活改善推進委員会では「食生活が楽しいと思える子に育てたい」を目的に、教室を開催します。夏休みの楽しい思い出を作ってみませんか。

●7月28日(水)・29日(木)

10時～14時

市働く婦人の家・保健センター

◇対象

料理に興味のある子ども達と保護者。(食生活改善推進員がお手伝いしますので、小学生以上は子どもだけでも参加できます)

◇内容

調理実習と試食

◇持参するもの

エプロン、ふきん、三角巾

◇料金

大人300円 子ども無料
申込締切 7月23日(金)まで

すくすく健診

●受付

12時30分～12時45分
市働く婦人の家・保健センター

※3歳児健診のみは12時15分～12時30分に受付します。

◇持参するもの

母子健康手帳、バスタオル

	対象児	期日
4ヶ月健診	平成11年3月生まれ	8月3日(火)
1歳6ヶ月健診	平成10年2月生まれ	8月31日(火)
3歳健診	平成8年4月生まれ	8月19日(木)

※お願い

健診に来られなかった方は、はつらつ女性課までご連絡ください。病氣治療中のお子さんには、翌月に健診を受けることが出来ます。

すくすくか発達相談

母と子の相談口

●8月4日(水)・18日(水)

10時～12時・13時～15時
市働く婦人の家・保健センター
※8月18日の午後は予約が必要。

◇内容

各月齢での成長、発達、育児、遊び、栄養(離乳食等)相談
※予約相談は随時、電話にて受付しています。

無料巡回診療

のお知らせ

お医者さんが地区に出向き診察してくれます。ぜひ、この機会にあなたの健康状態を確認したり、健康づくりにお役立てください。赤ちゃんからお年寄りまで、どなたでもご利用できます。

●7月23日(金)13時～14時
コミュニティセンター長橋

担当医師 兼平内科小児科医院 兼平亘先生

●8月6日(金)13時～14時
中泉公民館

担当医師 佐藤内科小児科医院 佐藤實先生

献血のご案内

●8月2日(月)10時～16時
エルムの街

ショッピングセンター裏

職員用駐車場

安全な 食生活のために



病原性大腸菌O-157による食中毒の発生が報告されています。血便を伴う下痢や腹痛を主な症状とし、死亡する場合もあります。次の点に注意し、食中毒を予防しましょう。

・手洗い

調理前、食事前、用後は手洗いを十分にしましょう。

・器具の消毒、使い分け

調理器具は熱湯消毒し、肉類等と調理済み食品とは使い分けましょう。

・十分な加熱

冷凍食品も中心まで十分に加熱しましょう。(75℃1分以上)

・食品の冷蔵保存

10℃以下では細菌は増殖しにくくなります。原料毎に区別しましょう。

ちょっと気になる あの人の横顔

No.4

願望はうれへともなふ寂しさか ふり向くはてに山容しろし



番場利喜さん
号允映
|| 岩木町 ||

短歌一筋30年、短歌が元気の素という番場さん。短歌を始めたのは妹さんに誘われたことと、老後の楽しみを持っておきたいと思ったからです。「趣味というよりも教養として身につけたかった」という番場さんは、短歌誌『歩道』に入会、「現皇后のお歌の相談役も務められた、故佐藤佐太郎先生の指導を受けたことが幸運でした」と指導者に恵まれたことを感謝しています。また、五所川原短歌会の会長も務め、後身の指導にもあたり、平成7年には県歌人功労賞を受賞しています。

そんな番場さんの一番の誇りは、同会の創立30周年記念事業でフラワーセンターに『短歌のみち』を作ったことです。実行委員長として和田山蘭、加藤東籬など当市にゆかりのある歌人の碑24基（現32基）を建立したことは、番場さんの生涯の思い出であり、番場さんの歌もそこで見る事が出来ます。

「短歌というとなんか難しく考えがちですが、そんなことはありません。私だって自分の生活のことを歌にしているだけ。自分の歌は自分で楽しむ。これが一番」と、老後の楽しみにぜひ皆さんも作ってみてはと勧めています。

「それに、自分の考え、生き方を文章に残せる。日記よりも恥ずかしくないし、逆に本音も書けるし」という番場さん自身も、歌集「竜飛岬」という作品をつくりました。師と仰ぐ佐藤先生の選を経たもので、自分の生きた証と、笑いながら見せてくれました。

番場さんの他にも、広報では「文芸ごしよがわら」で市民の皆さんから寄せられた、数珠玉の作品を紹介していますので、是非ご覧になってください。

あなたも
作ってみませんか

No.52

テーマ

エコクッキング
旬のしじみを使って

料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

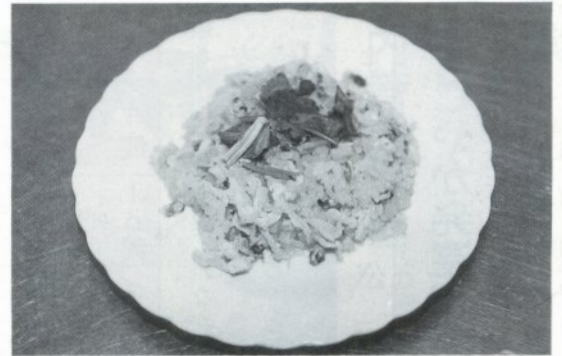
しじみごはん

材料（4人分）

もち米 1カップ
うるち米 1カップ
しじみ貝 480g
にんじん 60g
油揚げ 2枚
みつば 20g
酒 大さじ1弱
しょうゆ 大さじ2
a さとう 小さじ1強
塩 小さじ1/6

昔から肝臓によいと
いわれてきたしじみ貝
を、ゆで汁ごと利用し
てご飯を炊きます。

良質なたんぱく質や
豊富なカルシウム、鉄
分をまるごといただく
ことができます。



作り方

- ①にんじんは皮つきのまま5mm角切り、油揚げは細い短冊切り、みつばは2cm長さに刻む。米はといておく。
- ②しじみはひたひたの水で茹でて、殻をはずす。
※ポイント：しじみは一晩水につけて、よく砂をはかせておく。
- ③②のゆで汁2カップにaと米、にんじん、油揚げを加えて炊く。
- ④炊きあがったら、茹でたしじみを混ぜ、みつばを散らす。

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
7/20	火	江渡内科医院	五所川原市字旭町7	34-3000
7/25	日	中村内科医院	五所川原市字錦町1の134	35-3598

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

はつらつ女性課 内線 237