

ゴシガワ

広報



平成14年

3.15

No.995

人口と世帯

2月28日現在 ()内は前回比、男23,977 (+9) 女26,692 (+14) 計50,699 (+23) 世帯18,572 (+10)

患者の身になり生涯学習の精神を忘れないで 高等看護学院卒業証書授与式

市立高等看護学院の卒業証書授与式が三月一日、中央公民館で行われ、男性七名、女性二十六名の三十三人が新たな看護の世界へ旅立ちました。

式では、古川力男学院長の「患者の身になり生涯学習の精神を忘れないでがんばってください」と式辞の後、成田市長からは「新しい職場での活躍を期待します」と激励の言葉が送られました。

卒業生を代表して川村美子さんが「明日からはここで学んだ技術や知識と愛情を持って看護に当たります」と決意を語りました。

別れの歌を歌う頃には感極まり目にハンカチを当てる姿も見られましたが、卒業生らは三年間の思い出を胸にすがすがしい表情で巣立っていきました。



守り続けてきた伝統文化 ここに花開く

平成13年度

五所川原市伝統文化功労表彰式

本年度の五所川原市伝統文化功労賞の表彰式が二月二十五日、市役所で行われ、竹細工職人の三上正義さん、鍛冶職人の齋藤鐵之助さん、手作りねぶたの三振り会の二個人と一団体が表彰されました。式では、成田市長が表彰状と記念品の楯を受賞者に手渡した後、「伝統文化を継承してきた皆さんは郷土の誇りです。今後ともさらなる活躍を期待します」と功績を称えました。

受賞者を代表して三上さんが「心から感謝しています。職人は、お客様に喜ばれるのが一番うれしい。この受賞を励みにそれぞれの道で精進します」とお礼を述べました。

同賞は、平成四年に制定され五所川原市に古くから伝わる伝統文化を保存、継承するなど本市の伝統文化の振興に著しく功績のあった個人、団体を表彰するものでこれまで、九団体、十三個人が受賞されています。



右から三上ご夫妻、齋藤ご夫妻、三振り会の松江諭代表(前)と藤田稔さん(後)

竹細工職人

三上 正義さん(七六)

俵元

昭和二十五年頃から独学で竹細工に取り組み、手籠などを数多く製作し、津軽で古くから受け継がれてきた伝統技術の保存、発展に努め、できた製品はていねいで技術は高く評価されている。

鍛冶職人

齋藤 鐵之助さん(六一)

原子

昭和三十一年以来長年にわたり農具の製作に携わるとともに、まつりに不可欠な手振り鉦も手掛け、鍛冶職人の第一人者となっている。製作した手振り鉦は、愛好者から好評を得ている。

手作りねぶた

三振り会 松江諭代表

昭和五十七年以來今日まで、手作りねぶたで夏まつりに参加するとともに、ねぶた囃子の普及、立佞武多の復元に寄与するなど夏まつりの発展・継承に大きく貢献している。

さまざまな分野を学習 北辰大学閉講式

二月二十七日、北辰大学閉講式が中央公民館で約百二十人が参加して行われました。

二十九回を数える北辰大学は、昨年六月に開講し市長の講話から始まり時局に応じた問題を提起しながらみんなで考え健康、福祉、歴史など幅広い分野を学んでいます。

式では、十七人の卒業生に卒業証書を授与するとともに、一学年と二学年には修了証書、十年連続受講者に特別賞を贈りお祝いしました。



北辰大学校歌斉唱する受講生

原田教育長が

「皆さんが様々な分野で学んだことは大変意義が深い」と式辞を述べ、

成田市長からは、「目標を持って勉強することは大事なことです。学んだことが街の活性化に生かされることを期待します」とお祝いの言葉がありました。

また、式後には卒業を祝う会が催され生徒らはこの一年間の思い出を語り合っていました。

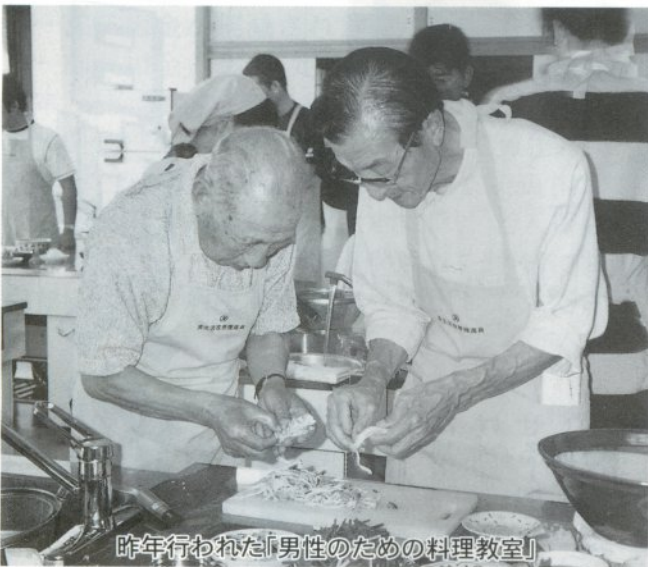
健康レシピを楽しく調理

「あなたもつくってみませんか」

本紙「つくってみませんか」でおなじみの、五所川原市食生活改善推進員会では、地域にある子ども会、婦人会、老人クラブ、町内会、運動サークル等の方々へ、楽しく実習でき、食べて健康になりたいというご希望に応え、出張して調理実習いたします。主な内容としては、①エコ・クッキング②母と子の料理教室③男性のための料理教室④よい食生活をするために⑤お正月料理⑥おやつづくり等があります。ご希望の団体は、3月31日まで、会長 三森敬子へご相談ください。

☎・FAXとも(35)4593

※尚、材料費は各自負担となります。



昨年行われた「男性のための料理教室」

善意の花かご

くどうもありがとうございました

◎財団法人五所川原市体育協会へ

◎寺田勇さん(石岡字藤巻九七) 〓五万円

◎養護老人ホームくるみ園へ

◎五所川原東日流ライオンズクラブ(斉藤富春代表) 〓慰問(歌、寸劇)、寄贈(そば七十食、いよかん三箱、バナナ一箱、イチゴ四パック)。

◎社会福祉協議会へ

◎煎茶道方円流五所川原地区(葛西由起子代表) 〓九千五百円(チャリティ茶会収益金)。

◎佐々木まや子さん(敷島町二〇の一〇) 〓五万円。

◎五所川原市へ

◎原本子さん(一ツ谷五〇九の一〇) 〓百万円(立佞武多の衣装代として)。



「昨年、立佞武多に参加し踊り手の衣装を見て少しでも手助けをしたいと思いました」と語る原さん。

完全学校週五日制スタート

これまで第二、第四土曜日が休みとなっていました。四月から毎週土曜日が休みとなる完全学校週五日制がスタートします。

これは、学校、家庭、地域社会の中で子どもたちが自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動するなど「生きる力」を育み、健やかな成長を促そうとするもので、効果的に進めるには、学校、家庭、地域社会がそれぞれ持っている教育機能を発揮するとともに、互いに連携し育てることが重要です。



学校

学校では、体験学習や問題解決学習を通じて子どもたちに基礎、基本を確実に身につけさせ、学ぶ楽しさを味わわせるとともに、自ら考える力を身に付けさせるようにします。

家庭

家庭は、子供にとって家族の信頼と安らぎの中で基本的な生活習慣や善悪の判断、社会人としての礼儀を身につけたり思いやりの心を育む場です。日常生活の中で家事の手伝いをさせたり、自然にふれあう機会を積極的につくりましょう。図書館を活用したり、文化講演会や研修会、学習会に参加したり、子育てや教育のサークルに参加するなど、親も学ぶことが必要です。

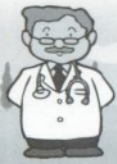
地域社会

地域社会もまた子どもたちの生活の場です。地域社会の活動に参加させたり、ボランティア活動への参加を勧めたり、様々な年齢層の人たちと交流させたりするなど社会活動を体験させることにより社会性を養わせましょう。

教育委員会

教育委員会では、凧づくり教室、科学教室、虫おくり健康マラソン大会など子どもたちが参加する体験学習やスポーツの行事を行っています。

五所川原市子どもセンターでは、体験学習、ボランティア活動、子育てサークルなどの情報を載せた情報誌「わらHANDO」を発行し、幼稚園、小中学校に配布したり市の主な施設や郵便局、コンビニなどに備え付けているほか、ホームページ
<http://www.net.pref.aomori.jp/g-kodomo/>
でも紹介しています。



がんを克服する

No.2

はつらつ女性課 内線234・236

がん予防研修会開催

市の死因の約3割を占めるがんについて知り、自ら予防しましょうと「がん予防研修会」が二月十五日、オルテンシアで開かれ、多くの市民が、がんについて学びました。

研修会では五所川原保健所の寺島豊美次長が「肺がんの一番の元凶はタバコ。分煙などの環境づくりに取り組みましょう」と健康な環境づくりの重要性を訴えました。

次に、弘前大学生涯学習教育研究センターの齋藤博助教教授が「生活習慣病を防ぐため適正な生活を送り、健康づくりの手だてとして検診を役立ててください」と話していました。



当日、会場ではがん予防のパネル展示も行われました。

【肝臓病はお酒のせいだけではない】

肝臓病で命を奪われる最大の原因は肝臓がんで、特に男性では肺がん、胃がん、大腸がんに次ぐ死亡率の高さになっています。以前は肝臓というとアルコールによるものが多いと思われていましたが、実はそのほとんどがB型とC型の肝炎ウイルスが関係していることがわかってきました。

そこで肝臓病の最終ステージである肝臓がんに至らないよう、ウイルス肝炎の正しい知識と予防の最新情報をお知らせすることにしましょう。

【肝臓がんの9割はウイルス肝炎から】

肝炎ウイルスに感染すると、5～15年で慢性肝炎に移行し、やがて数十年で肝硬変、肝臓がんへと進行することが多いといわれます。A型は慢性化しませんが、B型とC型は慢性化し、ともにそのウイルスが肝硬変や肝臓がんに関与しています。自覚症状で早期発見することはむずかしく、職場検診や医療機関で血液検査を行うことが、肝臓がん予防の得策といえるでしょう。またB型肝炎が肝臓がんに移行するのは、ほとんどが母子感染(妊娠時の母から胎児への感染)によるもので、B型肝炎に関係する肝臓がんは1割ほどです。肝臓がんの9割は、C型ウイルス肝炎からのものといわれています。

【HCV肝炎検査を受けましょう】

肝臓がんは、治らないがんとして恐れられてきました。病気の自覚症状が現れにくいと、がんの発見が遅れてしまうことが一因でした。ところが肝臓がんのほとんどが肝炎ウイルスのなせるワザとわかり、早期発見・早期治療が可能になりました。

市では、平成14年度より市民総合健診(基本健康診査)と同時に、節目年齢(40.45.50.55.60.65.70歳)の方で希望者にはHCV肝炎ウイルス検査を実施予定です。

肝臓がんにならないために、肝炎を早期発見、治療する。肝炎の進行を止めたり、肝臓を保護して進行を遅くするなど、がんを克服するために私たちができる事は、たくさんあります。

【ウイルス性肝炎を正しく知ろう】

	病気の原因	感染源・感染経路	病気の症状	診断	予防
A型肝炎	A型肝炎ウイルス	経口感染	(急性)高熱、関節痛、倦怠感、尿が濃くなる、下痢、黄疸など、ほとんどが上記の症状の症状がない(不顕性感染)	血液検査(GOT, GPT等)	不衛生な生水、生ものを食べない
B型肝炎	B型肝炎ウイルス	感染者の血液を介して感染する		血液検査(HBS抗原)	母親が感染している時、ワクチン投与性行為に注意
C型肝炎	C型肝炎ウイルス	感染者の血液を介して感染する		血液検査(HCV抗体)	カミソリ、歯ブラシの共用はさける





屋外広告物法及び青森県屋外広告物条例の事務処理について

都市計画課 内線323

屋外広告物の表示等の許可事務については、今まで青森県（土木事務所）で行ってききましたが、市内に屋外広告物が存する場合、平成14年度からは、市で許可等の事務を行うこととなりましたのでお知らせします。

したがって、平成14年度以降に新たに許可申請を行うとする方や従前の許可期限が切れて再度許可申請を行うおうとする方は、市へ申請することとなります。

なお、屋外広告業の届出関係は、従前どおり青森県（土木事務所又は青森県都市計画課）へ届出してください。

○平成14年3月31日までの許可申請→青森県へ

○平成14年4月1日からの許可申請→五所川原市へ

◇市で処理する事務

屋外広告物法及び青森県屋外広告物条例による屋外広告物の許可関係等の事務

※これまで許可手数料は、青森県収入証紙で納入していただきましたが、4月1日からの許可申請

請においては、市の納入通知書により市（会計課）に直接納入していただくこととなります。

◇問い合わせ先 都市計画課計画係 内線323

青森県土木整備部都市計画課 ☎017(734)9679

平成14年度 北斗グラウンド使用 申込受付のお知らせ

教育委員会 スポーツ健康課 内線561

◇利用施設

野球場A・野球場B・ソフトボール場

◇利用期間

4月1日(月)～15年3月31日(月)

◇使用料 無料

◇受付期間 3月18日(月)～

◇申込先

教育委員会スポーツ健康課

※詳細は電話でお問い合わせください。

◇その他

次の期日は全面使用できません。

(1) 6月21日(金)～24日(月)

第13回虫おくり健康マラソン大会開催のため。

(2) 8月16日(金)～19日(月)

第57回市町村対抗青森県民体育大会開催のため。

家族で映画を

楽しむ会～3月

中央公民館 ☎(35)6056

経済的に豊かになった今日、親は無条件に子どもの欲しがるものを与えていないだろうか。誕生日に贈られた母からの一冊の本が少年の心を変えたり家庭教育映画と恒例の『日本昔ばなし』をお楽しみください。

●3月23日(土) 10時～11時30分

中央公民館2階 視聴覚室

◇題名 『誕生日プレゼント』、『日本昔ばなし』より、『塩ふきうす』『あとかくしの雪』『羅生門の鬼』『大歳の火』ほか

◇会費 無料

定期税務相談所

五所川原税務署 ☎(34)3152

●4月から毎月第2水曜日（ただし、7、8、2、3月を除く）

9時30分～15時

市役所2階 市民相談室

◇相談項目

相続税、贈与税、不動産の譲渡や年金などの所得税等

◇相談担当者

仙台国税局税務相談室青森分室

税務相談官

図書館からあれこれ

田代あつこ本

いつでも、どこでも、読めるのが、本のいいところです。ただ、熟年には老眼という敵が現れます。だからほんのちよっと活字が大きければともうれしい。

お薦めは、ラブミールド全10巻おしゃれな恋愛小説が大活字で読めます。教養派には岩波文庫のワイド版があります。孫に「おじいちゃんすこいね」と尊敬されること請け合いです。このワイド版のいいところは大き過ぎなくて持ち歩きやすいのです。できれば、他の文庫本もワイド版を出してくれればいいのに。すてきな挿絵付きで装幀もよければなおうれしいのです。



第28回 スポーツ医事相談室の開設について

教育委員会 スポーツ健康課 内線561

スポーツ障害や健康管理について、スポーツドクターが指導や助言をするスポーツ医事相談室を開設します。

●3月28日(木) 15時～

働く婦人の家・保健センター

◇申込方法 スポーツ健康課にある所定の申込用紙に記入の上申し込みください。

福祉事務所高齢福祉課よりお知らせです

精神障害者保健福祉手帳などの申請・相談の受付窓口の変更について

五所川原保健所 ☎(34) 2108
高齢福祉課 福祉係 内線541

平成14年4月1日から次の受付窓口が保健所から市にかわります。

- ①精神障害者保健福祉手帳の申請・交付
- ②精神障害者通院医療費公費負担の申請
- ③精神障害者社会復帰施設やその他在宅福祉サービスの利用に関する相談

※詳しくは、五所川原保健所または福祉事務所にお問い合わせください。

福祉タクシー事業のお知らせ

高齢福祉課 内線540

市では、在宅の重度心身障害者に対して福祉タクシーの利用券を交付しています。

利用する方は、次により申請してください。

◇受付期間 4月1日(月)より受け付けしております。

◇対象者 市内に居住している在宅の重度心身障害者(身体障害者手帳1級及び2級の視覚障害者並びに上肢機能のみのものを除く肢体不自由の方)又は愛護手帳Aの方。

◇持参する物

- ・身体障害者手帳又は愛護手帳
- ・印鑑

◇申請手続き・問い合わせ先

福祉事務所高齢福祉課まで。

手話通訳者を派遣しています

高齢福祉課 内線543

市では、聴覚障害や言語機能障害者の社会参加を促進するため、手話通訳者を派遣しています。

病院、学校、銀行および公共施設等を利用するときにご利用ください。

◇利用時間

毎週月曜日～金曜日(祝日を除く)

8時30分～17時

◇申込・問い合わせ先

福祉事務所高齢福祉課まで。

平成14年度職業準備訓練生等の募集について

青森障害者職業センター ☎017(774)7123

青森障害者職業センターでは、障害者の方の職業生活における自立を促進するため、次のようなサービスを行っています。

◇職業準備訓練

実際の社会に近い職場環境を整えた「青森ワークトレーニング社」で、仕事をするために必要な働く習慣や職場でのマナーを身につけ、就職を目指すための訓練を行っています。

・第1期

4月15日(月)～6月14日(金) (42日間)

・第2期

7月15日(月)～9月13日(金) (40日間)

夏期休暇

8月12日(月)～16日(金)

・第3期

10月15日(火)～12月6日(金) (38日間)

・第4期

1月8日(水)～3月4日(火) (38日間)

※各期とも定員は10名です。

◇OA講習

パソコンの基礎的な知識や、ワープロソフト・表計算ソフトの操作技能を習得し、職業上のハンディキャップの軽減と職域の拡大を図ることを目的としてOA講習を行っています。

・第1期 4月10日(水)～5月15日(水)

・第2期 5月27日(月)～6月21日(金)

・第3期 7月11日(木)～8月7日(水)

・第4期 8月22日(木)～9月19日(木)

・第5期 10月10日(木)～11月8日(金)

・第6期 11月20日(水)～12月17日(火)

・第7期 1月14日(火)～2月10日(月)

・第8期 2月18日(火)～3月17日(月)

※各期とも講習日数は20日間で、1日4時間程度です。定員は3名程度です。

◇適性検査等を行って職業能力や適性などを評価し、どんな方向に進んだらよいか、どんな仕事に就いたらよいか、就職するにあたっての相談を行っています。

◇遠距離の方には宿泊施設借り上げ制度が利用できます。

◎受講料や相談料は無料です。詳しいことは、当センター又はお近くの公共職業安定所にお問い合わせください。

青森障害者職業センター

〒030-0845

青森市緑2丁目17番地2

平成14年度の転作計画書受付について

転作集団に加入していない生産者(個人転作者)の計画書の受付を下記の日程により実施します。

当日みなさんから転作及び稲作を行う場所と面積をうかがって計画書に記入しますのでよろしくお願ひいたします。なお、当日農政課から郵送済みの計画書及びご自身の印鑑をお持ちください。

また、計画書の農地に異動がある場合は、異動の内容がわかる書類をお持ちの上、事前に市役所農政課で訂正してください。

日	時	対象地区	場所
3月20日(水)	9:30~12:00	栄地区(湊、姥菟、稲実、猫淵)	コミュニティセンター栄
	13:30~16:00	栄地区(三ツ谷、広田、七ツ館)	
3月22日(金)	9:30~12:00	長橋地区(豊成、福山)	コミュニティセンター長橋
	13:30~16:00	長橋地区(上記以外の集落)	
3月25日(月)	9:30~12:00	俵元、原子、羽野木沢	市農協七和支店
	13:30~16:00	持子沢、高野、前田野目	
3月26日(火)	9:30~12:00	松島地区	コミュニティセンター松島
	13:30~16:00	毘沙門・長富地区	毘沙門・長富コミュニティセンター
3月27日(水)	9:30~12:00	小曲地区	農村婦人の家
	13:30~16:00	上記以外の地区	市役所農政課

※当日都合のつかない方は、速やかに米の予約をしている農協または業者のところで、全国とも補償、稲作経営安定対策の加入申込と併せて計画書の記入押印を行ってください。

なお、米の予約申込数量が計画書の作付面積と比べて著しく相違する場合、のちほどその理由をうかがうこととなりますので、よろしくお願ひします。

お問い合わせ 農政課 内線354

西北中央病院小児科荒井宏治先生のワンポイントクリニック

子どものてんかん

～服薬で80%はなおる病気。ほとんどは脳の機能障害はない～

10歳の女の子が1週間程前から、目が上をむいて、意識がぼうっとするようで、変だとお母さんが不安そうに連れてきました。診察時は何ともなさそうでしたが、話からてんかんが疑われたので、すぐに脳波を検査して、お母さんといっしょにみることにしました。

てんかんには色々な発作の形があり、急に倒れて体が硬くなるような大発作もあれば、一瞬ぼうっとして、目がうつろになるものもあります。症状や脳波からてんかんと診断されると、ご両親は頭の病気なので、知能障害や精神障害、運動障害が生じはしないかと、びっくりするようです。しかし子どものてんかんのほとんどはそのような障害は生じません。また80%は治療すれば、発作はなくなり、やがては薬はやめられるようになります。

シーザー、ナポレオン、ドストエフスキー、ゴッホのような天才も、てんかんだったとのことです。すなわちてんかんをおこす焦点になっている脳の部分と、天才的才能を発揮する脳は全く別なところにあるのです。お薬は良い脳がてんかんの強い電気刺激にさらされないようにしてくれます。子どもの場合は、お薬を飲んでいるうちに次第にてんかんの焦点になっている脳が落ち着いてくるのです。

ですからてんかんと診断されても、安心して治療を続けるために、お医者さんにお薬の目的をよく聞いて、脳波を定期的にとりながら、てんかんの焦点が落ち着いてきている事を確認していきましょう。

「老人保健福祉計画」・「介護保険事業計画」作成委員会の委員を募集します

市では、今後の超高齢社会における介護や保健福祉の課題と基本目標を明らかにし、適確な対策を講じていくため、現在の計画を見直し、平成15年度から平成19年度までの第2期介護保険事業計画及び老人保健福祉計画を平成14年度において作成いたします。

この計画作成に、一般市民の代表として参画して下さる委員を募集いたします。

●応募資格

五所川原市民で、作成委員会開催時に出席可能な概ね40歳以上の方。(平日午後の開催となり、平成14年度中に3回程度開催する予定です)

●募集人員 5名

●応募方法

次のものを提出していただきます。

・氏名、生年月日、性別、住所、電話番号、職業、略歴を明記したもの(様式は問いません)

・作文(小論文)「福祉や介護について思うこと」

(400字詰め原稿用紙2枚程度)

●申し込み・問合せ先 介護保険課

●申込締切 4月16日(火) 必着

●結果発表 応募者全員に4月末日までに通知いたします。

介護保険課 内線272

《老人保健医療受給者のみなさんへ》

老人保健法の一部改正が平成13年1月1日から施行されたことに伴い、外来等についての一部負担金が軽減されました。

一部負担金として、定率と定額があります。
定率→医療費の1割負担(病院(200床以上)は5,000円まで、診療所は3,000円まで負担)
定額→1日800円を負担(1カ月4回まで負担)

このため、病院に行くときには、老人保健医療受給者証・健康手帳と保険証を一緒にお持ちになり、病院等の窓口へ提出してください。

保険証の変更に伴う届出

老人保健の適用を受けてから保険証の種類が変わったとき(国保→社保・社保→国保・社保→社保)、又は記号・番号が変わったときには、速やかに新しい保険証・印鑑・受給者証をお持ちになって変更手続きをし、受給者証と新しい保険証を病院等の窓口へ提出してください。

届け出がなかった場合、医療費の全額を負担しなければならないことがあります。

受給者証の再発行

医療受給者証又は健康手帳をなくしたり、汚したり、破いたりしたときは、保険証と印鑑をお持ちになり、再発行を受けてください。

受給者証の返還

他の市町村へ転出した場合や死亡した場合には、医療受給者証と印鑑をお持ちになり、手続きをしてください。

補装具費用の給付

コルセット等が必要と医師が診断し、コルセット等を作った場合、医師の診断書、コルセット等の領収書、印鑑、通帳(本人名義で郵便局以外)をお持ちになり手続きをすると、領収書の9割が返還されます。

なお、手続き等については、国保年金課保険給付係2階⑦番の窓口でお願いします。

老人保健担当 内線216

保険料の納め忘れはありませんか

国民年金は、20歳から60歳まで40年間保険料を納めると、65歳から満額の年金を受けることができます。

保険料の納め忘れがあると、将来年金が減額になるばかりでなく、病気や事故など、万一のときの障害・遺族年金を受給できなくなる場合もあります。

納め忘れがないかも一度お確かめください。

なお、保険料を確実に納める方法として、便利で安心・確実な口座振替を利用する方法もありますので、是非ご利用ください。

国保年金課 内線211~213

やわらぎ会会員募集

☎(35) 2211 中山

《やわらぎ会》とは、五所川原市自衛隊協力会の婦人部の名称で、私たち国民のため国防や災害復旧などに日夜がんばっている自衛隊の方々に理解を示し、協力しましょう、という会です。

◇行事

年2、3回弘前駐屯地、車力駐屯地の見学、記念式典への参加、隊員との親睦ボーリング大会など。

◇年会費 2,000円

株みなみ友の会のお買物券をお持ちの方、友の会の積立をされていた方へのお知らせ

東北経済産業局流通消費課
☎022(263)1111
内線5171・5172

株みなみ友の会(青森市)が、親会社の自己破産に伴い平成14年1月11日営業を廃止したことから、同友の会発行の「お買物券」が使用できなくなっており、また、同

火災・救急出動概況

五所川原消防署管内2月の火災、救急、救助出動件数(単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成14年	1	3	85	206	1	2
平成13年	0	5	94	234	4	5
比較	1	△2	△9	△28	△3	△3

平成13年度統一標語

たしかめて。火を消してから 次のこと

問合せ 五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内線23)

食生活指針・その8

☆食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。実践のために

- ・地域の産物や旬の食材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。

献血のご案内

●3月26日(火)

10時~15時30分

東芝メディア機器株式会社

●4月3日(水)

10時~15時30分

イトーヨーカドー・エルムの街

◎成分献血

●3月27日(水)

9時30分~14時30分

働く婦人の家・

保健センター1階

※ご希望の方は、3月22日まではつらつ女性課へご連絡ください。

はつらつ女性課

内線234・236

文芸こじよがわら

題字 斎藤清泉

『五所川原短歌会』

白と朱の木瓜ほころびし日溜の部屋香しく妻と安らぐ 山上 一步
水の面を半ば飛びつつ競艇のはげしく華麗にカーブを描く 山上 和美
幼日の友らが脳裏に去来する函館は吾に良き郷なりき 蝦名 麗子
県警に身を置きにし吾にして富士逮捕に安堵漲る 関 喜代宗
張り替へし障子の部屋に新玉の光ほのかに句頭ちくる 山形 礼子
遠き日の亡夫を語りかつての部下香たきくる忌の日近づく 開米 藤枝
寒に入り鉢の佗助咲きつぎて籠り居の日々を和みつつある 平山 清世
刻の鐘聞きつつもみぢの散る段を八百余のぼりて長命寺拜す 佐々木トシエ
習ひこし技生かしたく職さがす若きらいとし春近づきて 番場 允映
渋柿の残り実啄む鶉の類呼ぶらむかながなと鳴く 下山 サト

小児マヒ（ポリオ）予防接種

生後3カ月から90カ月に至るまでのお子さんを対象に予防接種を行います。

6週間以上の間隔をあけて、2回接種することになっておりますが、1歳6カ月までに完了することが望ましいとされております。

昨年又は今までに1回接種しているお子さんは今回の日程で2回目の接種を、初めてのお子さんは4月と9月の日程で2回接種してください。

◆受付時間…12時30分～12時45分

◆接種場所…働く婦人の家・保健センター

◆注意事項

- ①下痢、発熱、他の予防接種をして間もないお子さんは、かかりつけの医師に相談のうえお出てください。
- ②母子健康手帳と予診票（白色）を記入してお持ちください。
- ③お子さんの健康状態をよく知っている方がおつれください。
- ④駐車場が狭いため、車で来られた方は、市役所前おまつり広場をご利用ください。

◆地区別日程表

地区別	4月	9月
みどり町、飯詰、梅沢	4日(木)	4日(水)
松島地区、長橋、毘沙門、中川	5日(金)	5日(木)
南小学区、三好、七和	9日(火)	6日(金)
五小学区、松島町	10日(水)	9日(月)
栄	12日(金)	10日(火)

定期予防接種

三種混合（百日咳、ジフテリア、破傷風）・麻しん（はしか）・風しん・日本脳炎
個別接種のお知らせ

もう一度、母子手帳を確認！受けていない予防接種があったら早めに受け、子どもさんを感染症から守ってあげましょう。

◆接種対象年齢

- ・三種混合 3～90カ月未満
- ・麻しん、風しん 12～90カ月未満
- ・日本脳炎 6～90カ月未満

◆実施期間

平成14年4月1日～平成15年3月31日

◆持参するもの

- ①母子手帳
- ②予診票

こども健康手帳に、綴られておりますが、予防接種別に、色が違いますのでご注意ください。

なお、日本脳炎予診票のみ平成10年以前の手帳には綴られていませんので、医療機関に備えられている予診票をご利用ください。

◆注意事項

- ①予防接種を受ける前に、こども健康手帳を読み、予防接種についてご理解ください。
- ②接種曜日及び受付時間が、各医療機関により異なります。
- ③お子さんの健康状態をよく知っている方がお連れください。

平成14年度個別予防接種（三種混合・麻しん・風しん・日本脳炎）実施医療機関一覧表

医療機関名	電話	受付時間		備考
		午前	午後	
江渡内科医院	34-3000	8:30～11:30	1:00～5:00	第1・3土曜日 8:30～15:00、第2・4土曜日 8:30～12:00
駅前クリニック	38-5100	9:00～12:00	2:00～5:00	水、土曜日 午後休診
おとも小児科内科クリニック	39-2151	9:00～12:00	2:00～6:00	水、土曜日 午後休診、火曜日 午後予防接種専門外来(火のみ要予約)
かねひらクリニック	35-3167	8:30～12:00	1:00～6:00	土曜日 午前8:30～12:00、午後1:00～3:00、日、祝日8:30～12:00
佐藤内科小児科医院	35-4155	8:30～11:30	2:00～4:30	木、土曜日 午後休診
すわ胃腸科内科クリニック	38-1133	8:30～12:00	2:00～5:00	土曜日 午後休診（電話予約必要）
西北中央病院	35-3111		2:30～3:00	水曜日のみ実施
瀬川内科クリニック	33-0202	8:30～12:00	2:00～5:30	土曜日 午後休診
対馬内科小児科医院	34-3431	9:00～12:00	2:00～4:30	土曜日 午後休診
つしまクリニック	38-3456	9:00～12:00	2:00～5:30	土曜日 午後休診
てらだクリニック	33-1200	9:00～12:00	3:00～6:00	水、土曜日 午後休診
富田胃腸科内科医院	34-3211	8:30～12:00	2:00～5:00	木、土曜日 午後休診
都谷森小児科医院	34-3425	9:00～12:00	1:30～5:00	土曜日 午後休診
永田小児科内科医院	34-5611	9:00～12:00	2:00～5:00	木、土曜日 午後休診
白生会胃腸病院	34-6111	9:00～11:30	1:00～4:30	土曜日 午後休診
増田病院	34-2727	9:00～11:00	2:00～4:00	土曜日 午後休診
三好診療所	36-2510	9:00～12:00	2:00～3:00	土曜日 午後休診



健康相談

各地区での身も心もさっぱりする健康相談

- ◆内容…病気の相談、心の相談、血圧測定など
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）

開催場所	開催月日	開催時間
福山コミュニティ消防センター	3月25日(月)	13:00~14:30

すくすく健診

- ◆場所…働く婦人の家・保健センター
- ◆受付時間…12時30分から12時45分
※3歳児健診のみは12時15分から12時30分
- ◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル

	対象児	期日	主な内容
4カ月児健診	平成13年11月生まれ	4月2日(火)	小児科診察、身体計測、神経芽細胞腫検査セット配布、離乳食試食、育児情報交換等
1歳6カ月児健診	平成12年10月生まれ	4月23日(火)	小児科・歯科診察、歯科保健指導、身体計測、発達相談等
3歳児健診	平成10年12月生まれ	4月18日(木)	※対象者に個別通知します。 小児科・歯科診察、身体計測、尿検査、視聴覚検査、発達相談等

※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。病気療養中のお子さんは、翌月の健診を受けることができます。
- ・会場の駐車場が狭いため、市役所駐車場もご利用ください。

母と子の相談日

♪この相談日を、お子さん、お母さん達の交流の場にもご利用できますので、気軽においでください。

- ◆場所…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

開設日	時間	内容
4月3日(水) 4月17日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	・各月齢での成長、発達、育児、遊び、栄養（離乳食等）相談 ・子育て等の情報交換
17日の午後は電話予約となっています。		

あなたも作ってみませんか

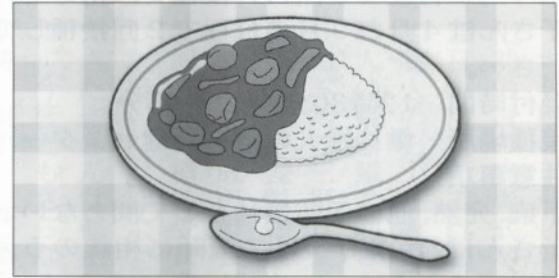
料理紹介

次世代に伝える
減塩ポイント

メニュー⑩

五所川原市食生活改善推進委員会

りんごカレー



食塩：3.8g → 1.4g

材料（4人分）

じゃがいも……………200g	カレー粉……………大さじ1
にんじん……………120g	カレールー……………80g
玉ねぎ……………200g	サラダ油……………大さじ1.5
豚肉……………200g	水……………4カップ
りんご……………1個	ご飯……………660g

作り方

《下ごしらえ》

- ①じゃがいも…皮をむいて一口大に切る。
- ②にんじん…皮をむいていちよう切り。
- ③玉ねぎ…うす切り。

《本ごしらえ》

- ①鍋に油を熱し、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、豚肉を炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。
- ②少しずつ水を加えて、時々かき混ぜながら材料に火が通るまで煮る。
- ③りんごは芯を除き、皮つきのまますって加える。
- ④カレールーを加えてとろみがつくまで煮る。
- ⑤皿にご飯を盛り、カレーをかける（ご飯の量は個人の適量に）。

減塩のポイント

- ①カレー粉で具を炒める→市販のルーは油分と塩分が多く含まれているため、使用量を半量にすると塩分が少なくてすむ。
- ②手作りルーにする→保存の必要がないので塩分はさらに少なくてすむ。
- ③りんごはカリウムが多い→よく洗って皮つきのまますりおろす。

りんごの効用

りんごには食物繊維が多く含まれ、血中コレステロールを低下させ動脈硬化を予防します。

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	所在	電話
3月21日	木	安齋レディスクリニック	五所川原市字一ツ谷536-18	33-1103
3月24日	日	永田小児科内科医院	五所川原市字一ツ谷549-7	34-5611
3月31日	日	田辺胃腸科外科医院	五所川原市字旭町40-1	35-6355

※1.対応時間(電話で確認)9時から17時まで。

2.その他、消防署(救急病院紹介 TEL34-4999)で紹介します。

はつらつ女性課 内線237