

ごしやがわら

広報



シンボルマーク

平成 15 年

11.1

No. 1034

人口と世帯

9月30日現在 ()内は前回比、男23,716(-13) 女26,581(-4) 計50,297(-17) 世帯数18,743(+8)

ふたり力を合わせ歩んできた 半世紀の道のりを振り返る

十月二十四日、平成十五年度市合同金婚式が中央公民館で行われ、結婚五十周年を迎えた（昭和二十八年に婚姻）四十五組のご夫婦に成田市長から顕彰状と記念品が贈られました。式では中谷隆一さん、まちなさんご夫婦がお礼のことばを、田中文雄さん、公子さんご夫婦が「結婚五十年のあゆみ」を述べ、出席者は皆力を合わせ歩んできたそれぞれの半世紀の道のりを振り返っている様子でした。

主な内容

- 秋の火災予防運動.....2
- 秋空のもと奉仕活動.....3
- 紙上ギャラリー.....4
- お知らせ.....5
- 11月9日は選挙の日.....6～7
- お知らせ.....8～9
- ヘルス・インフォメーション.....10

寿大学・交通安全教室

交通安全協会松島町支部



五所川原地区交通安全協会松島町支部(阿部良一支部長)では十月十日、地域の高齢者を対象にした交通安全教室を開催しました。講演をしたのは五所川原警察署交通課指導係長の一ノ渡定吉警部補で最近の事故や高齢者専門のビデオを見せながら、「近年は高齢者や女性のドライバ

- 道路は、斜め横断しない
- 横断歩道を渡りましょう
- 夜の外出には明るい服装を心掛けて
- 青信号の点滅では渡り始めない
- 車の通過直後は、他の車の有無を確認

の事故が多い。特に高齢者は、視野が狭くなってきたので、とつさの判断ができない。余裕をもった行動をしてください」と集った人々に訴えていました。

主催した阿部支部長は、「現在、管内の交通死亡事故ゼロが、二百二十日で二千五百日を目標に頑張っています。交通ルールを守り、交通事故には気をつけて欲しいものです」と話していました。

高齢者を対象にした講習会は今年市では初めてで今後、要請があればどこでも出向いて交通事故防止に努めたいと一ノ渡さんは話していました。

いつも心に「火の用心」

秋の火災予防運動



一日消防官を務めた伊藤敦子さん(中)、
小山内純子さん(左)、木村理恵さん(右)

十月二十日から二十六日まで、秋の火災予防運動が展開され、街頭パレードやチラシ配布などの広報活動が行われました。

二十二日には、市内の介護施設に勤務する伊藤敦子さん、木村理恵さん、小山内純子さんの三人が「一日消防官」の委嘱を受け、救急法の講習を受けたり、はしご車の乗車や放水訓練をしました。この日の体験について伊藤さんは「普段から火災や事

故などに気がつけ、事が起きたときは落ち着いて対応を心がけたいです」と、木村さんは「私も施設で人命を預かる仕事をしています、消防署の皆さんはそれだけでなく、自らの命をかけて仕事をしてくれていることに感謝しています」と、小山内さんは「大切な命を救うため、そのすべてである救急法を誰も

が知り、実際に

で行進しました。



火の用心

また、この日は市内の保育園や幼稚園からなる幼年消防クラブと

に应急演练ができるようになったらどんなにいいかと思います」と感想を話していました。



笑顔がこぼれる幼年消防クラブ

大舞台で実力を発揮

五所川原柔道少年団

十月八日、平成十五年全日本選抜少年柔道大会小学生団体の部で三位入賞を果たした五所川原柔道少年団の皆さんが市役所を訪れました。

成績報告を受けた岩見助役は、「大変よく頑張りました。これからも練習を積み重ね、技と心を磨いてください」と選手をねぎらいました。

監督の太田満さんは、「子どもたちには感心するばかりです。全国優勝を目指して取り組んだ厳しい練習をやり通したこと、そして試合で十分に実力を発揮できたことに意義を感じています」と振り返っていました。



前列左から、太田満監督、櫛引貴志くん、西村真司くん
工藤真弓さん、前田奈恵子さん、高井沢菜さん

秋空のもと 清掃奉仕 ペンキ塗り

青森県トラック協会西北五支部
五所川原市シルバー人材センター
五所川原第三中学校

爽やかな秋の日和が続く中、市内各所で清掃奉仕やペンキ塗りなどの活動が行われました。

「トラックの日」にちなみ十月九日、(社)青森県トラック協会西北五支部(永澤稔支部長)は、菊ヶ丘運動公園の清掃奉仕を行いました。参加した三十五名は、園内に捨てられたペットボトルや空き缶、トレイなど行楽の飲食後に捨てられたごみを拾い集めました。九年目となるこの活動に増田隆則さん(西北五支部青年部会長)は、「地域の皆さんのお役に立ちたいと毎年続けています。きれいなまちにしたいですね」と語ってくれました。



トラック協会西北五支部



五所川原第三中学校



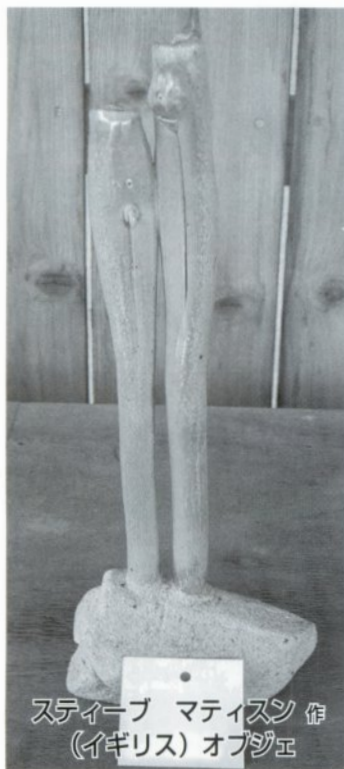
シルバー人材センター

「シルバーの日」の十月十五日、五所川原市シルバー人材センターの会員百二十八名が、一時間半程をかけエルの街周辺の清掃活動を行いました。集められたごみには自動車のタイヤや自転車などもあり、一つひとつ燃やせるごみ・燃やせないごみに分別されました。同センターは清掃奉仕などの自主事業のほか、会員の技能・技術を十分に生かした活動をしていると評価され、昨年度、全国でも最も優良なセンターの一つとして厚生労働大臣から感謝状が授与されています。

また、十月二十二日には、五所川原第三中学校(加藤俊輔校長)の三年生・百五十七名が、総合的な学習の一環として学校周辺の公園や通学路のごみ拾いなどの活動をしました。同校の自転車小屋のペンキ塗りをした生徒の皆さんは、初めての体験に「意外と大変。でも楽しいです」と話し、自分たちの力できれいに塗り替えました。

紙上ギャラリー

No.10



スティーブ マティスン 作
(イギリス) オブジェ



ボニータ コーン 作
(アメリカ) 長首花瓶



チャン ダ パン 作
(中国) オブジェ

**キャンドルグッズを
作る会**
津軽金山焼窯業協同組合
☎(29)3350

◇11月9日(日) 10時～12時
津軽金山焼研修センター
◇参加費 2000円(税込・コ
ーヒー付)



チョイ ソク ジン 作
(韓国) オブジェ



ジョン ベーモア 作
(アメリカ) 花瓶



目録を手渡す島山理事長



寄付をする島村ガバナー

善意の花かい

〜どうもありがとうございました〜



- ◎社会福祉協議会へ
- ◎島村拓弥ホールインワン記念
コンペ実行委員会(坂崎信也代
表) 10万円(チャリティー収益金)
- ◎スポーツアカデミー五所川原(吉
田直司所長) 3万円(チャ
リティーコンサート益金)
- ◎養護老人ホームくるみ園へ
- ◎太子食品工業株式会社(工藤
茂雄社長) 寄贈(豆腐五十人分)
- ◎小曲老人クラブ永楽会(沢田
隆子会長) 寄贈(雑巾百五
十五枚)
- ◎佐藤あい子さん(小曲字豊里
四七三) 寄贈(ジュース二箱)
- ◎沢田隆子さん(小曲字沼田九七
一七) 寄贈(ジュース一箱)
- ◎五所川原市へ
- ◎鹿島建設株式会社青森営業所(柏
崎博光所長) 20万円、寄
贈(ビデオ「名画でみる歴史
の風景」二十五巻二セット)
- ◎市芸術文化振興等基金へ
- ◎五所川原料飲店組合(島山三
郎理事長) 7万2千円(ナ
イトウォッシング益金、ボウ
リング大会益金)
- ◎国際ロータリー第2830地区
(島村吉三久ガバナー) 100万円
10月11日、国際ロータリー第
2830地区2003～200
4年度地区大会開会式におい
て現金100万円が寄付され、これ
に対し市長が感謝状を贈りました。



【今月の相談日】
各種相談をお受けしています。
お気軽にご利用ください。

◎交通事故相談

市民課 内線202

交通事故について専門員が相談を受けています。

●11月11日(火)・25日(火)

10時～15時

市役所北棟2階 市民相談室

◆相談員 青森県交通事故相談所
交通事故相談員

◎行政相談

市民課 内線202

行政などへの意見や要望などを相談ください。

●11月13日(木) 10時～12時

●11月27日(木) 13時～15時

市役所北棟2階 市民相談室

◆相談員 行政相談委員

◎税金の相談日

税務課 内線420

相続税、贈与税、所得税等についての相談を受けています。

●11月5日(水) 9時30分～15時

市役所北棟2階 市民相談室

◆相談員 仙台国税局税務相談室
青森分室税務相談官

◎こころの相談日

五所川原保健所保健予防課

☎(34)2108 FAX(34)7516

もの忘れ、不眠、憂うつ、家庭や職場での人間関係がうまくいかずノイローゼ気味などの相談を受けています。

◆精神保健福祉相談

11月14日(金) 13時～14時

◆老人精神保健福祉相談

11月25日(火) 13時～14時

特別永住者(朝鮮半島・台湾出身者)の皆様へ

市民課 内線2020

特別永住者(帰化された方も含みます)で、旧軍人・軍属等として戦死された方の遺族や重度戦傷病者の方に、弔慰金等が支給されています。受給要件や手続きなど詳しいことは、次の窓口におたずねください。

◆請求期限 平成16年3月31日

◆問い合わせ先

①市民課市民係

②青森県健康福祉政策課

☎017(734)9278

③総務省弔慰金等支給業務室

☎03(3539)7830

農産物加工品直売会

五所川原市農産物加工センター
振興対策協議会

農政課 内線353・355

市内の加工センターが作る地場産品の直売会を行います。地元で作られた新鮮な味を楽しんでみませんか。皆さんお誘いあわせのうえお越しください。

●11月21日(金) 11時45分～13時

市役所2階ロビー

◆主な販売品

地元の大豆で作った手作り味噌、豆腐、赤いりんごで作ったジュース・ジャム、シャーベットなど

北地方産直の日

北地方農林水産事務所
農業振興課 ☎(34)2111

北は小泊村から南は板柳町まで、北五地域でとれた野菜・果物・花・魚介類などの農林水産物、これらを使った加工品等を販売します。

●11月16日(日) 9時～14時

鶴の里あるじや(鶴田町)

国保年金課からのお知らせ

出稼ぎと国民年金

国民年金係 内線211～213

農業・自営業などの国民年金第1号被保険者の方が、出稼ぎ先で厚生年金に加入する時は、必ず種別変更の届出が必要となります。届出を忘れると、将来の年金が受けられなくなる場合もありますのでご注意ください。

◆届出に必要なもの 資格取得届または社会保険証(配偶者の方が扶養についた場合、夫(妻)の勤務先の事業所から社会保険事務所へ第3号被保険者該当届の届出が必要です。)

なお、出稼ぎから戻られたときも、必ず届出(資格喪失届等)が必要です。忘れないうちにしましょう。

出産費貸付制度

保険給付係 内線214・215

子どもを生み育てる環境づくりの一環として、出産費の負担をいくらかでも軽減させるための無利子の貸付制度です。

◆対象 国保に加入している方で

①出産予定日まで1カ月以内の方

②妊娠4カ月以上で、当該出産に係る疾病により医療機関等に支払いを要する方

※ただし、当該年度及び前年度の国民健康保険税を完納している方並びにそれに準ずると市長が認める方に限ります。

◆貸付限度額 上記対象①の場合、240,000円以内。上記対象②の場合、医療機関等発行の請求書(領収書)の金額で240,000円以内。

◆返済方法 出産後に支給される「出産育児一時金」で返済

◆届出に必要なもの 出産予定日が確認できるもの(母子手帳等)、国民健康保険被保険者証、世帯主名義の預金通帳、印鑑、上記対象②の場合は医療機関からの請求書または領収書(明細がわかるもの)

(1) 郵便等による不在者投票ができる人

①身体障害者手帳を持っていて、次の(イ)、(ロ)、(ハ)の人

(イ) 両下肢若しくは体幹の障害若しくは移動機能の障害が一級・二級

(ロ) 心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう若しくは直腸及び小腸の障害が一級・三級

(ハ) 両下肢等の障害の程度がこれらの障害に該当することを県知事が証明した人

②戦傷病者手帳を持っていて、次の(イ)、(ロ)、(ハ)の人

(イ) 両下肢若しくは体幹の障害が特別項症から第二項症まで

(ロ) 心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう若しくは直腸及び小腸の障害が特別項症から第三項症まで

(ハ) 両下肢等の障害の程度がこれらの障害に該当することを県知事が証明した人

(2) 郵便等による不在者投票の方法

「郵便等投票証明書」の請求は、市の選挙管理委員会へ身体障害者手帳、戦傷病者手帳または県知事の証明した書類と自分で署名した「郵便等投票証明書交付申請書」を提出します。申し込みは郵便等でも代理の人でもかまいません。提出書類を確認し、「郵便等投票証明書」を交付いたします。

(3) 投票用紙等の請求

「郵便等投票証明書」と自分で署名した投票用紙等請求書を、市の選挙管理委員会へ提出してください。提出は代理の人でも郵便等でも結構です。投票用紙等請求書の提出期限は、11月5日(水)までとなります。(投票用紙等の請求書は市の選挙管理委員会にあります。)

(4) 投票用紙の交付を受ける

投票用紙等は、市の選挙管理委員会から本人へ郵送いたします。

(5) 投票して郵送する

投票は自宅で投票用紙に記載し、所定の封筒に入れて封をしたあと署名し、選挙管理委員会で用意した返信用封筒で郵送することになります。

◎ 開 票

・日時 平成15年11月9日(日) 午後9時15分

・場所 五所川原市民体育館

問い合わせは 選挙管理委員会事務局 電話 (35) 2111 (代) 内線491~493番

少年非行防止「JUMPチーム」の 活動に理解と協力を

五所川原警察署・少年サポートセンター
☎(35)2141

中・高校生の規範意識高揚を図るため、五所川原警察署では、管内(五所川原市・鶴田町)全ての中学校・高等学校に「JUMPチーム」を結成し、平成15年度は290名の中・高校生をメンバーとして委嘱しています。

JUMPチームは、非行防止キャンペーンやあいさつ運動の実施、自転車盗難被害防止活動の推進など、学校内外において様々な活動を展開し、非行防止の輪を広げています。



一般市民の方々を対象とした 市中心商店街活性化のワークショップ

=あなたの意見が「まちづくり」のヒントになります=

参加者募集

五所川原商工会議所 地域振興課 ☎(35)2121

五所川原商工会議所では、「(仮称)立佞武多の館」を中心とした商業街のまちづくり案を検討しています。この事業では、「参加型まちづくり」として地元事業者の代表と市関係者を交え「ワークショップ」を開催し、意見を集約しています。

今回、広く一般の市民の方々も対象として「ワークショップ」を行い、五所川原の「まちづくり」について検討します。ぜひ、あなたの熱いご意見をお聞かせください。
※「ワークショップ」とは研究集会のことで、計画案づくりを行うのに最も適した形式として近年多く行われています。

◇日時 11月16日(日) 10時~16時

(フリー方式…随時都合のよい時間に来場ください。)

◇会場 五所川原商工会館 2階「多目的ホール」

◇参加料 無料



みんなの一票大切に!

忘れずにみんなで投票明るい選挙

11月9日(日)は衆議院議員総選挙及び 最高裁判所裁判官国民審査の投票日です。

＝投票時間は午前7時から午後8時までです＝

五所川原市では、「投票所入場券」を発行いたしておりますので、不在者投票をされる場合や、選挙当日投票所で投票される場合は、自分の「投票所入場券」を持参してください。なお、「投票所入場券」がなくても投票できますので係員に申し出てください。

投票できる方は次のとおりです。

- ・年齢要件 昭和58年11月10日以前に生まれた方
- ・住所要件 平成15年7月27日以前に住民基本台帳に登録され、引き続き居住している方
- ・市内転居者 平成15年10月17日以前に転居した方は、新しい住所の投票所です。
平成15年10月18日以後に転居した方は、前住所の投票所です。

※ 住所移転者の投票

選挙人名簿に登録されている方で、他の市町村の区域内に住所を移した場合においてなお選挙権を有するときは、当該他の市町村の選挙人名簿に登録されるまでの間、現に選挙人名簿に登録されている市町村において投票することができます。

◎ 投票の方法

* 衆議院議員総選挙

①小選挙区選挙

投票用紙に自ら公職の候補者一人の氏名を書く。

②比例代表選挙

投票用紙に自ら一の名簿届出政党等の名称又は略称を書く。

* 最高裁判所裁判官国民審査

- ・やめさせた方がよいと思う裁判官については、その氏名の上の欄に×を書く。
- ・やめさせなくてよいと思う裁判官については、何も書かない。

◎ 不在者投票

・該当する方

投票当日、不在者投票事由(仕事・旅行・入院及び出産予定等)のいずれかに該当すると見込まれる方。

・不在者投票のできる期間

衆議院議員総選挙

平成15年10月28日(火)から平成15年11月8日(土)まで

最高裁判所裁判官国民審査

平成15年11月2日(日)から平成15年11月8日(土)まで

※衆議院議員総選挙と最高裁判所裁判官国民審査を同時に投票する場合は11月2日からです。

・不在者投票のできる場所及び時間

①五所川原市役所5階会議室 → 午前8時30分から午後8時まで

②出張、旅行などで滞在する市町村の選挙管理委員会

→ 午前8時30分から午後8時(異なる時刻を定めている場合があります)まで

③都道府県選挙管理委員会の指定する病院、老人ホーム等

→ 午前8時30分から午後5時まで

※出張、旅行などで滞在する市町村等で不在者投票される方は、早めに投票用紙等の請求をしてください。

◎ 郵便等による不在者投票

体が不自由で、投票所へ行くことができない人に、郵便等による不在者投票制度があります。

市民サロン

外国料理の教室

国際交流市民の会

☎・FAX(35)4702 山谷

メキシコ料理(ケサデイ、ジヤス他)を作ります。会員募集中。

●11月30日(日)9時45分～13時30分
中央公民館 調理室

※材料費500円(小学生以下無料)

講師 サウル・ガルシア

(市教育委員会ALT)

◆定員 40名

◆申込締切 11月20日(木)

青松園祭 開催

青松園 ☎(37)3111

ゆかいなおじさんバンドによる生演奏ほか、盛りだくさんの内容でお待ちしています。皆さんぜひ遊びに来てください。

●11月9日(日) 10時～15時

テーマ「和」

栄幸園祭 開催

栄幸園 ☎(28)2288

今ちさと歌謡ショー、抽選会、模擬店、展示即売など楽しいイベントがいっぱいです。皆さん多数のお越しをお待ちしています。

●11月16日(日) 10時～14時30分

テーマ「広げよう、皆の輪」

五所川原ジュニアバドミントンクラブ 会員募集

☎ 昼(35)2170 古川
夜(28)2654

バドミントンをおして友達をつくりませんか。明るく、楽しく一緒にバドミントンをしませんか。

◆対象 小学1年生から中学3年生まで

◆練習場所

水曜日 市民体育館

月・土曜日 第三中学校

◆練習時間 19時～21時

◆会費 月500円



▶ジュニアバドミントンクラブ

(東北大会で入賞し全国大会に出場)

五所川原ウォークスイミングの会 会員募集

☎(35)6137 八木橋
☎(34)2712 平川

水の中での運動は、膝や腰への負担が小さく、楽しく全身運動ができます。ストレスや運動不足を感じる方、糖尿病や高脂血症等が気になる方、きれいに痩せたいとお考えの方、会員になっても身体もリフレッシュしてみませんか。

●毎週木曜日12時15分～13時15分

スポーツアカデミー五所川原

※会費等、詳細についてはお問い合わせください。

◆申込先 八木橋または平川まで

第8回ソフトバレーボール交歓会 参加者募集

大会事務局 スポーツオフィス ☎・FAX(33)2485

●11月30日(日) 南小学校体育館

◆内容(組別)

▼女子の部

・29歳までの女性

・30歳以上の女性

▼トリムの部

・39歳までの男性2名と女性2名

・40歳以上の男性2名と女性2名

◆申込締切 11月10日(月)

年末調整等説明会

五所川原税務署法人課税部門
(源泉所得税担当) ☎(34)3279

正しい計算のため、ぜひ説明会へご出席ください。消費税改正の基本的事項もあわせて説明します。

●11月6日(木)

10時～(受付9時30分)

13時30分～(受付13時)

オルテンシア

平成15年度排水設備工事責任技術者・配管工の更新講習 並びに配管工認定講習実施案内

下水道課計画係内線311・314

日本下水道協会青森県支部主催の県下統一講習を行います。

◆申込書配布 11月10日(月)～

◆申込受付 12月1日(月)～5日(金)

①責任技術者更新講習(平成16年3月31日有効期限満了となる者)

16年1月28日(水) 14時～

②配管工更新講習(平成16年3月31日有効期限満了となる者)

16年1月26日(月) 14時～

③配管工認定講習

16年1月27日(火) 14時～

◆会場 プラザマリユウ五所川原

◆受講料 ①と③ 各4000円

② 3000円

雇用を改善 未来を建設

雇用・能力開発機構青森センター
☎017(777)1234

11月は「建設雇用改善推進月間」。様々な啓発活動に建設業関係者の皆さんのご協力をお願いします。

料理・編み物講習会

(社)五所川原市シルバー人材センター
☎(34)8844 または
市役所・内線 360

●11月27日(木) 9時～16時

働く婦人の家 調理室

◆対象者 55歳以上

◆受講料 無料・定員30名

◆申込締切 11月10日(月)

一日技能教室(無料)

青森県立木造高等技術専門学校
☎(42)2424 FAX(42)5050

●11月21日(金) 9時～12時

青森県立木造高等技術専門学校

①溶接科コース(焼き肉鉄板製作)

②建築科コース(鉢上げ台製作)

③配管科コース(プランター台製作)

※作業ができる服装と上履きが必要。作品は持ち帰りできます。

◆対象 社会人、女性歓迎します。

◆定員 各コース20名

◆申込方法 11月4日(火)～17日(月)

に電話で申し込みください。

中央公民館からのお知らせ ☎(35)6056

●みんなのギャラリー展示紹介

「若葉いきいきサロン」と「開米武彦」合同作品展…

◇11月7日(金)～14日(金) 2Fギャラリー

高齢者の方の手作り作品と四季を詠む開米武彦さんの俳句・短歌作品展示会です。

●家族で映画を楽しむ会 ～11月

イーハトーブの駅から、列車に赤狐のスパイが乗り込みます。人間と動物の複雑な思いを乗せ車中で物語が展開される宮澤賢治の『氷河ねずみの毛皮』、そして『日本昔ばなし』より「宝のおお釜」「雷と月と日」などをお楽しみください。

◇11月22日(土) 10時～11時30分(無料)

●平成15年度 公民館まつり

中央公民館で行われている「みんなの教室」と各種サークルの皆さんの発表会を開催します。

◇11月21日(金)～22日(土)

※各教室・サークルの発表内容及び時間など、詳細は市広報11月15日号でお知らせします。

図書館からのお知らせ ☎(34)4334

●読書週間 11月5日(水)～16日(日)

《展示》 「私が薦める一冊の本」

《お楽しみ企画》「本のリサイクル」ご希望の方に本と川柳の短冊を差し上げます。

●図書館の利用時間と11月の休館日

火～金曜日 9時30分～18時 土・日曜日 9時30分～17時

《休館日》3日(月)、4日(火)、10日(月)、17日(月)、20日(木)、23日(日)、25日(火)

※24日(月)は開館します。9時30分～17時

●11月のおはなし会

テーマ「食べ物」 図書館2階

11月15日(土) 13時30分～14時30分

五農高生徒の心がこもった 味と香りをお届けします

代表 三好郵便局 ☎(36)2210

五所川原農林高等学校 ☎(37)2121 (駒井)

生徒たちが一生懸命育てた米、りんご、ジャムの詰め合わせを"ゆうパック"でお送りします。300個限定販売。12月上旬発送予定。

◇内容品 つがる口マン5kg紙マルチ栽培・無袋袋ふじ8～10個、赤～いりんご・ブルーベリー・イチゴジャム詰め合わせ各1個

◇価格 4,000円(全国均一郵便送料・消費税込み)

※申込用紙等は市内各郵便局で取り扱っています。

オルテンシア11月の催物案内

ふるさと交流国民センター ☎33-2111

	日	曜日	催 物	開 催	入 場 料
大ホール	1	土	県民と警察の音楽の集い	14:00	整 理 券
	2	日	森山良子コンサート ツアー 2003～4	17:30	前売S席5,500円 A席5,000円
	8	土	第7回五十嵐由香ピアノ教室発表会	13:00	無 料
	9	日	青森県PTA研究大会	9:00	無 料
	15	土	五所川原少年少女合唱団 第10回定期演奏会	18:00	無 料
	23	日	おかあさんといっしょの 映画会「長崎の子馬」	10:10	当日2歳児～大人500円 (全席自由)
	27	木	五所川原市老人クラブ連合会 40周年記念式典	13:00	無 料
	29	土	西北五民俗芸能フェア	13:15	無 料
	30	日	西北五合唱祭	12:30	無 料
小ホール	1	土	アンサンブル・コンテスト	10:00	無 料
	3	月	バイオリン発表演奏会	14:00	無 料
	5	水	自動車リサイクル法説明会	13:00	関 係 者
	6	木	平成15年分 年末調整等説明会	①10:00 ②13:30	関 係 者
	7	金			
	8	土	ピアノ発表会(山中教室)	14:00	無 料
	9	日	鈴木トオルコンサート	18:30	前売4,000円当日4,500円 (全席自由)
	12	水	平成15年分 年末調整等説明会	①10:00 ②13:30	関 係 者
	16	日	第10回ピアノ・エレクトーン コンサート	9:30	無 料
	22	土	第46回 五所川原市 社会福祉大会	13:00	無 料
	23	日	Music Concert	13:00	無 料
	27	木	雇用保険業務取扱等説明会	10:00	関 係 者
	30	日	ピアノ発表会	14:30	無 料

これってしつけ? それとも虐待?

～CAPおとなワークショップ～

五所川原市ファミリーサポートセンター ☎(35)8953

大人が子どもの立場にたつことで、普段何気なくしている子どもへのいじめ・虐待・様々な暴力に気づき、その防止につなげる講演です。

◇11月6日(木) 10時～12時(無料)

働く婦人の家 第3講習室 (託児有り)

◇講師 CAPつがる事務局 安原千苗さん

◇申込締切 11月5日(水)



働く婦人の家生活講座 受講生募集

働く婦人の家 ☎(35)8898

和食マナー入門

◇11月14日(金) 18時30分～20時30分

ホテルサンルート五所川原

講師/古川勝治さん 会費/3,500円

※要申込み。現地集合、会費は当日会場で徴収。



商店街タウンギャラリー

(市内小学校美術作品展) 商工振興課 内線382

青森県明日の商店街づくり事業実行委員会では、市内小学校児童の作品を中心商店街(大町・中央通り・布屋町・本町)に飾ります。個性豊かな作品を、ぜひご覧になってください。

◇実施期間 11月1日(土)～30日(日)



健康だより

健康福祉課 内線234・236

健康相談

病気の相談、心の相談、血圧測定など保健師が相談に応じます。健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

開催場所	開催月日	開催時間
中崎集会所	11月10日(月)	10:30~12:00
馬性集会所	11月12日(水)	10:00~11:30
小曲農村婦人の家		10:00~12:00
種井集会所		10:30~12:00
南新集会所		12:30~13:30
コミュニティセンター七和	11月17日(月)	11:30~13:00

成人の相談日

健診結果の見方、血圧の相談、病気の相談、心の相談等にも応じます。

開催場所	開催月日	開催時間
働く婦人の家・保健センター	11月12日(水)	10:00~12:00

※健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

当日、混雑することも予想されますので、利用予定の方はできるだけ事前に電話予約してください。

みんなの健康教室

- ◆日時…11月28日(金) 13時~14時
- ◆場所…働く婦人の家・保健センター 3階ホール
- ◆テーマ…インフルエンザについて
- ◆講師…寺田明功先生(てらだクリニック)
- ◆主催…北五医師会・五所川原市民保健協議会

献血のご案内

期日	時間	場所
11月7日(金)	10:00~15:30	東芝メディア機器株式会社

あなたも
作ってみませんか

料理紹介

テーマ
元気で長生きする
食事②

五所川原市食生活改善推進員会

鮭の手こね寿し



1人分 237kcal 塩分 1.9g

■材料(4人分)

ご飯……………560g	甘塩鮭……………1切
梅干……………10g	しょうが……………1片
酢……………大さじ3	きゅうり……………1本
a { 砂糖……………小さじ1	焼きのり……………2枚
食塩……………小さじ1/2	かいわれ大根……………1/2パック

■作り方

- ① 梅干は種を取り、包丁でたたく。
- ② 合わせ酢aを作る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ しょうがを千切りにする。
- ⑤ 鮭を焼き、ほぐして④とフライパンでさっと炒る。
- ⑥ きゅうりは千切りにし、軽く塩もみし、しっかり水気を切っておく。
- ⑦ ご飯に③・⑤・⑥を加え手早く混ぜる。
- ⑧ 皿に盛りつけ、きざみのり・かいわれ大根を散らす。

健康な食生活の基本は三大栄養素である蛋白質・脂質・炭水化物のバランスです。そのためには主食であるごはんをしっかり食べ、動物脂肪と砂糖の摂取を抑えることが大切です。
もちろん減塩もお忘れなく。

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	所在	電話
11月2日	日	永田小児科内科医院	五所川原市 一ツ谷 549-7	34-5611
11月3日	月	安斎レディスクリニック	五所川原市 一ツ谷 536-18	33-1103
11月9日	日	三上眼科医院	五所川原市 旭町 59	35-2577

※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 ☎34-4999)で紹介します。