ごしょがわら 広報
平成16年 11.1 No.1058

人口と世帯
9月30日現在（ ）内は前回比、
男23,581（＋1） 女26,571（±0）
世帯18,920（＋14） 計50,152（＋1）

新「五所川原市」に向けて 三市町村 合併協定書に調印

10月19日、五所川原市・金木町・市浦村の三市町村は、プラザマリュウ五所川原において合併調印式を行い、蝦名武副知事ら立ち合いの下、成田市長、鳴海義男町長、髙松隆三村長が調印した協定書を交わしました。これを受け臨時議会を開き、合併関係議案が可決され、正式に新「五所川原市」の誕生が決まりました。

今後は、来年３月28日の合併に向け三市町村の事務一元化を行うとともに、市民が合併を身近に感じられるよう努めていきます。

技能五輪全国大会に参加

フラワー装飾の部

花田憲一郎さん

クレッセント（三日月型の花）を作る練習中

皆さんは、技能五輪全国大会って知っていますか。二十三歳以下の青年技能者が機械業や建築業などの四十二の競技種目で高度な技を競い合う全国大会です。この大会に市内では初めて、挑戦する若者がいます。

アレンヂフラワーに勤める花田憲一郎さん(21)です。今年彼は、優秀な成績でフラワー装飾の国家試験に合格し、岩手全国大会への切符を手に入れました。小さい時から家業である花いじりが好きだった花田さんは、「自分が作った花束やブライダルブーケをお客様に喜んでもらえることが大変うれしいです」と話してくれました。

大会への抱負を聞くと「充分に練習しました。同じ年代の中でどこまでできるが分からないが頑張ってきます」とまた、「専門学校時代出たいと思った大会です。この大会をもっとPRし、同じ志を持った人にはぜひとも挑戦してほしい」と想いを語ってくれました。

十月二十三日・二十四日の全国大会では、参加四十一選手のなか十二位と健闘し敢闘賞を受賞しました。

手を携えて歩み半世紀

市合同金婚式

十月二十二日、平成十六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（昭和二十九年に婚姻）四十組のご夫婦に、顕彰状と記念品が贈られました。

式では市長が、「市制も施行され五十年、市は皆さんとともに歩んできました。今後も健康に留意され、心豊かで幸多い日々をお過ごしください」と式辞。顕彰者を代表して野呂國四郎さん、ミツさんご夫婦が「お礼の言葉」を、松山與七郎さん、良さんご夫妻が「結婚五十年の歩み」を述べ、出席者から共感の拍手を受けていました。

あなたの火の元は安全ですか？

秋の火災予防運動を展開

五所川原地区消防事務組合では、十月十八日から二十四日まで秋の火災予防運動を展開し、火災予防の大切さを訴えました。

運動期間に先立って十五日、女性消防団員と五所川原消防署員がひとり暮らしの高齢者宅の火の元やガス周りなどを点検しました。今回の訪問活動から力強い協力者として五所川原警察署、東北電力五所川原営業所及び五所川原ガス株式会社の職員が同行し、プロの目で約二十カ所を点検して喜ばれました。

また二十日には、原田千彰さん（五工高3年）、藤森泰生さん（五農高3年）、七戸梢さん（五一高3年）、太田剣志郎さん（五東高2年）、泉友也さん（五商高3年）の高校生五人が「一日消防官」を務め、救命講習や防火衣を着ての放水訓練を受け、消防官の職務に感心し、理解を深めました。

また、この日は市内十二の保育園、幼稚園からなる幼年消防クラブと五所川原地域防災協会の皆さん約四百人による防火パレードが行われ、大きな声で「火の用心」を呼びかけ、沿道から拍手を受けていました。

◀火の元は大丈夫ですか？

◀左から原田さん、藤森さん、七戸さん、太田さん、泉さん

◀園児も参加し街頭パレード

「シルバーの日」街をきれいに
五所川原市シルバー人材センター

今年も奉仕活動にたくさんの会員が集まりました

「シルバーの日」の十月十三日(十月の第二水曜日)、五所川原市シルバー人材センターでは、会員百二十人が参加して市役所周辺及び岩木川河川敷のごみ拾いをしました。

同センターがこの時期に清掃奉仕活動を行うのは今年が三年目で、慣れた様子で火ばさみを使い分別しながらごみを拾っていました。

80歳でこの日最年長の宮越三郎さん(雛田)は、「散歩が好きでよく出かけますが、ポイ捨てされたごみを見かけるんです。少しでもきれいな街になるようにとの気持ちから、清掃奉仕に毎回参加しています」と話していました。

第21回 ごしょがわら産業まつり

ハイッぼくが一番…りんご早むき競争

新鮮野菜がズラリ

十月二十三日と二十四日、つがる克雪ドームで第二十一回ごしょがわら産業まつりが開催され、大勢の市民で賑わいました。来場者は新鮮野菜や西北五地域の特産品を買い求め、福引きや各種コーナーのクイズに挑戦、盆栽と菊の展示を鑑賞したり、楽しいひと時を過ごしました。

第11回 ごしょがわら菊まつり

くじ引きで何が当たったかな?

善意の花かご
～どうもありがとうございました～

◎社会福祉協議会へ

○生活協同組合コープあおもり(市田緑理事)＝五千円(平和チャリティーバザー益金)。

○茶道遠州会津軽西海支部(菊池宗雲支部長)＝二万円。

○五所川原第一中学校ボランティア委員会(今信則委員長)＝二万九千五百二十円(一中祭バザー益金)。

○明治安田生命保険相互会社五所川原西営業所(近藤智所長)＝一万五百円(社員ボランティア貢献の寄付金)。

○小田川きささん(上平井町一一)＝三万円。

◎市芸術文化振興等基金へ

○進友会(平川進会長)・株式会社阿部工務店(阿部祐一代表取締役)＝十万円(進友会ゴルフチャリティーコンペ益金)。

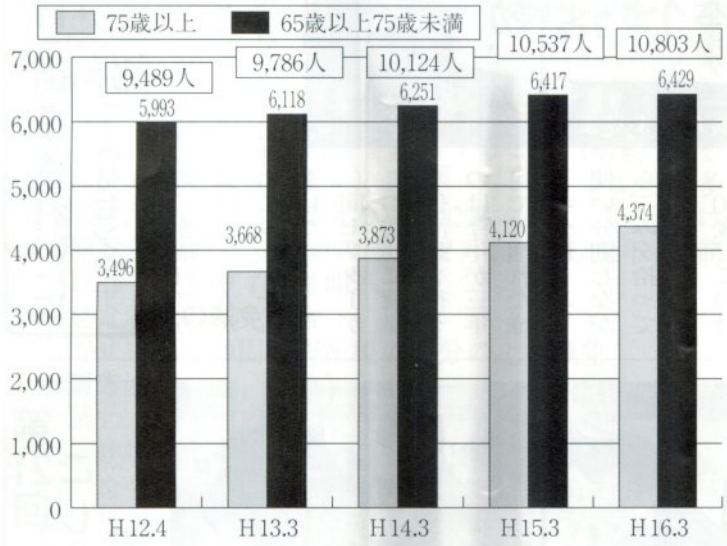
寄付をする阿部さん

〈連載 第41回〉

シリーズ介護保険

五所川原市の介護保険事業（平成15年度実績）

図－1　第1号被保険者数（厚生労働省 介護保険事業状況報告値）



平成15年度の介護保険事業の費用や利用状況についてお知らせいたします

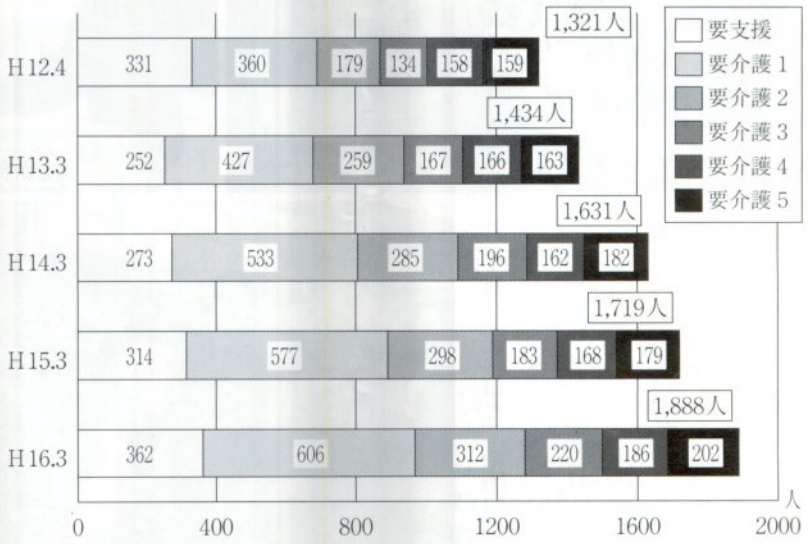
当市の人口は高齢化がすすみ、65歳以上の第1号被保険者数も増加してきており、特に75歳以上の人口の伸び率が高くなっています。（図－1）

また要介護認定者数も年々増えており、いずれの介護度の認定者数も増加の傾向にありますが、特に要支援、要介護1の軽度の認定者数の増加が顕著です。（図－2）

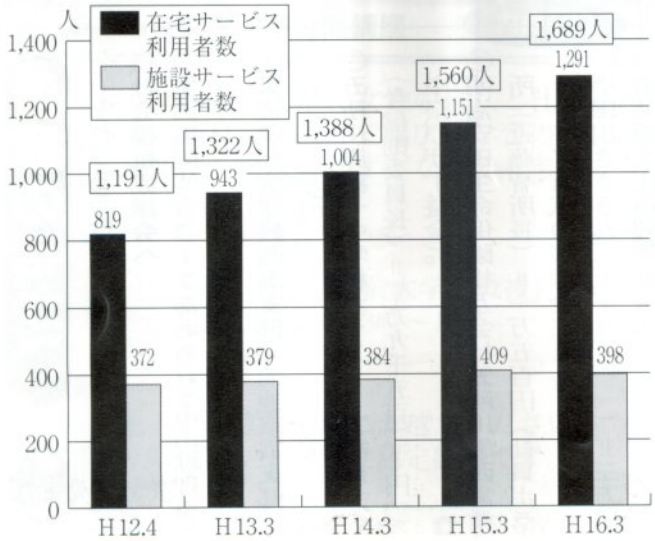
サービスの利用状況では、施設サービス利用者はほぼ横ばいですが、在宅サービス利用者が総数の約8割近くを占め、現在も増加傾向にあります。（図－3）

また、介護サービスの種類では、通所介護や訪問入浴、福祉用具の貸与が増え、特に痴呆対応型共同生活介護（グループホーム）の利用の増加が著しくなっています。（表－1）

図－2　要介護認定者数（厚生労働省 介護保険事業状況報告値）



図－3　介護サービス利用者数（厚生労働省 介護保険事業状況報告値）



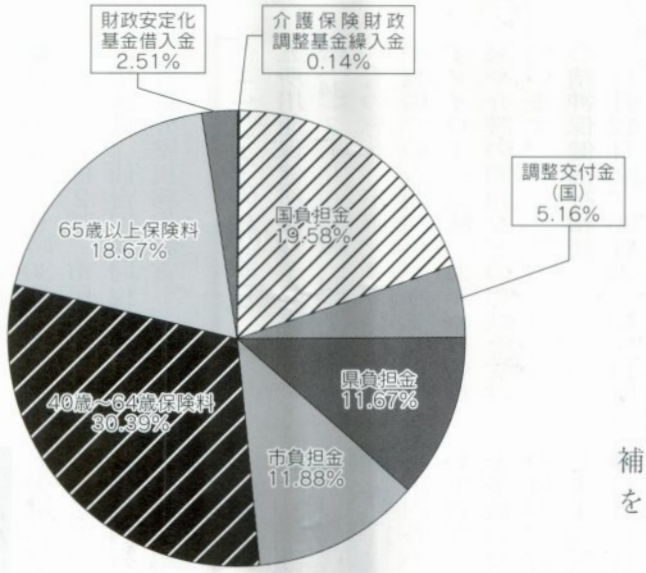
表－1　介護サービス利用状況（厚生労働省　介護保険事業状況報告値）

サービス区分		平成15年度(件数)	平成14年度(件数)	増加率(%)
在宅サービス	訪問介護	4,446	4,356	2.07
	訪問入浴	288	244	18.03
	訪問看護	892	878	1.59
	訪問リハビリテーション	39	50	−22.00
	通所介護	8,992	7,661	17.37
	通所リハビリテーション	4,486	4,214	6.45
	福祉用具貸与	2,332	1,933	20.64
	短期入所サービス	755	829	−8.93
	居宅療養管理指導	549	719	−23.64
	痴呆対応型共同生活介護	955	418	128.47
	特定施設入所者生活介護	0	6	—
	居宅介護支援	14,274	13,043	9.44
	福祉用具購入費	118	154	−23.38
	住宅改修費	107	116	−7.76
施設サービス	介護老人福祉施設	2,110	2,170	−2.76
	介護老人保健施設	1,609	1,537	4.68
	介護療養型医療施設	1,118	1,159	−3.54

平成15年度 介護保険特別会計歳入歳出決算見込み

（保険給付関係抜粋）

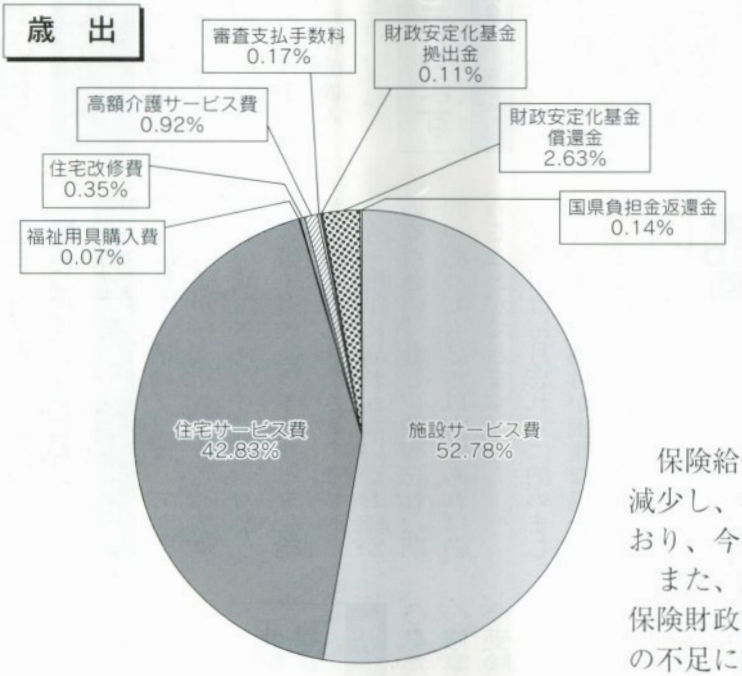
歳　入



歳入区分	収入額
国負担金	576,560,306円
調整交付金（国）	151,893,000円
県負担金	343,600,959円
市負担金	349,847,886円
40歳～64歳保険料	894,669,306円
65歳以上保険料	549,687,502円
財政安定化基金借入金	74,000,000円
介護保険財政調整基金繰入金	3,987,000円
計	2,944,245,959円

保険給付費の増加により、歳入の不足を補うため、青森県財政安定化基金より借入をしました。

歳　出



歳出区分	支出額
施設サービス費	1,520,898,140円
在宅サービス費	1,234,191,131円
福祉用具購入費	2,016,926円
住宅改修費	10,168,703円
高額介護サービス費	26,569,099円
審査支払手数料	4,984,276円
財政安定化基金拠出金	3,037,531円
財政安定化基金償還金	75,773,334円
国県負担金返還金	3,937,975円
計	2,881,577,115円

保険給付費は、施設サービス費の割合が昨年より減少し、在宅サービス費の割合が年々増加してきており、今後も伸びていくものと見込まれます。

また、歳計剰余金については、平成16年度に介護保険財政調整基金に繰り入れし、今後の給付費財源の不足に充てることとしています。

◎介護保険料は介護サービスの貴重な財源です。
◎介護保険は自立支援のサービスです。
◎正しい理解で必要なサービスを効果的に利用しましょう。

問い合わせ先　介護福祉課　内線271～275

11月上旬お知らせ

【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9日㈫・24日㈬
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11日㈭　10時～12時
11月25日㈭　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

税務課　内線426

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10日㈬　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、お年寄りの痴呆や介護の問題などの相談を受けています。

◇**精神保健福祉相談**
11月12日㈮、30日㈫　13～14時

こども郷土芸能フェスタ21

明日へ伝える郷土の舞
生涯学習課　内線555

県内の民俗芸能の伝承活動に参加している子どもたち7団体が、日頃の活動の成果を発表します。当市からは漆川獅子舞（漆川若獅子会）が出場。五所川原甚句（同保存会）の特別出演もあります。

●11月21日㈰10時30分～15時35分
オルテンシア　入場無料

労災補償全般の相談

(財)労災年金福祉協会青森労災年金相談所　☎017(734)7571

労災補償全般に関する各種相談に応じています。秘密厳守・無料。

◇**相談内容**　労災の年金・介護、生活問題、心配ごと、仕事の疲れからくる健康・精神的悩み、過労死などについて

納税作品を展示します

収納課　内線437

市内各小・中学校から納税について習字・ポスター・作文の応募を多数いただきました。入選作品のほか、「税に関する川柳」も展示しますので、ぜひ、ご覧ください。

●11月13日㈯～14日㈰
エルムの街SC　1階
西側中央入口付近

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

●11月10日㈬・24日㈬
11時45分～13時
市役所2階ロビー
◇**主な販売品**…地元の梅で作った梅漬け、漬け物、焼き肉のたれやお餅など。

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

国保年金課　内線211～213

保険料を未納のままにしておくと、65歳から支給される老齢基礎年金が減額されたり、万一のときの障害・遺族基礎年金などを受給できなくなる場合があります。

今一度納め忘れがないかお確かめください。もし、納め忘れた期間があっても2年以内であれば納めることができます。

保険料は毎月忘れずに納めましょう。また、納付が困難な場合もそのままにせず、国民年金係までご相談ください。

第10回市民軽スポーツの集い

五所川原市生涯スポーツ推進協議会　内線561

誰でも気軽にできる軽スポーツでリフレッシュしませんか。ご家族・職場のグループなど、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

●11月27日㈯　受付8時30分
開会式9時　市民体育館
◇**公開競技**
①キンボール②室内用グラウンドゴルフ③バンブーダンス④ニチレクボール⑤ラージボール卓球⑥インディアカ⑦ソフトバレーボール⑧トスボール
その他の軽スポーツも紹介。
※小学生以下のお子さんには参加賞があります。
◇**申込み**　当日会場で受付。

平成17年度「看護学生」募集（2年課程夜間定時制）

市立高等看護学院　☎(34)2715

◇**募集人員**　40名
◇**修業年限**　3年
◇**受験資格**　次のいずれかに該当する方
①中学校を卒業した方で准看護師の免許取得後3年以上業務に従事している方
②高等学校を卒業した方または卒業見込みの方で、准看護師の資格を有する方
③高等学校を卒業した方または卒業見込みの方で、平成17年3月准看護師養成所を卒業見込みの方
④平成17年3月に高等学校衛生看護科を卒業見込みの方
◇**入学試験**
試験日…17年1月27日㈭
試験科目…看護全般、現代国語、英語、面接
願書受付期間…17年1月4日㈫～1月14日㈮　当日必着

市民サロン

飯詰秋まつり二〇〇四

☎(37)2707 長峰

飯詰住民協議会で「飯詰秋まつり二〇〇四」を開催します。

●11月6日(土) 9時～17時
7日(日) 9時～15時

コミュニティセンター飯詰

◇**催物** 農林産物販売、**岡田佑子**・**田辺裕子**・**野宮義隆絵画展**、**飯詰地区秘蔵鉢物展**、百円コーナー、フリーマーケットなど(昨年まで実施していたウォーキング飯詰は都合により中止となりました)。

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 五所川原農林高等学校 ☎(36)2210 ☎(37)2121 高野

生徒たちが一生懸命育てた花。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。

①フラワーギフト

シクラメン5号鉢を2鉢(花色が異なる2種類)。価格1900円(全国均一郵便送料・消費税込み)800個限定販売。11月中旬発送予定。

②五農ゆうぱっく

つがるロマン5kg紙マルチ栽培、無袋ふじ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4000円(全国均一郵便送料・消費税込み)100個限定販売。12月上旬発送予定。

※申込用紙等は市内各郵便局で取り扱っています。

雪の里ウィンドオーケストラ第4回定期演奏会

事務局 ☎(35)1081 高橋

●11月28日(日) 開場14時 開演14時30分
オルテンシア 大ホール
司会／フリーアナウンサー・坂本睦子
◇**入場料** 500円(幼児無料)

室内テニス(硬式)教室

五所川原テニス協会 ☎(34)3188 角田

冬季の室内テニス(硬式)教室を開催します。初心者大歓迎。どなたでも参加できます。

●**毎週土曜日** 11月13日開始
小学生 10時～12時
一般 7時～9時
市民体育館

五所川原ウォークスイミングの会 会員募集

☎(35)6137 ☎(34)2712 八木橋 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、会員になって一緒に心も身体もリフレッシュしてみませんか。

●**毎週木曜日** 11時15分～12時
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9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28日(日) 南小学校体育館
◇**内容(組別)**
▼女子の部
・35歳までの女性
・36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(水)

青松園祭

青松園 ☎(37)3111

いろいろな催物がありますので、皆さんお誘い合わせのうえ、お越しください。

●11月7日(日) 10時～15時
テーマ「和気あいあい」

年末調整説明会

五所川原税務署法人課税部門「源泉所得税担当」 ☎(34)3279

源泉徴収義務者への年末調整説明会を行います。正しい計算のため、ぜひ説明会へご出席ください。

●11月18日(木) 10時～法人
13時30分～個人白色申告
オルテンシア 小ホール

休日の窓口開設 平日の夜間窓口延長

五所川原県税事務所 ☎(34)3141

11月は「県税納税推進月間」です。窓口を次のとおり開設・延長し税の納付や相談をお受けします。

◇**開設** 11月7日(日)・14日(日)
8時30分～17時15分
◇**延長** 11月8日(月)～12日(金)
8時30分～20時

一日技能教室(無料)

青森県立弘前高等技術専門校木造校 ☎(42)2424

実技体験を通じて簡単にできる技術を体得し、地域の皆さんに技術専門校の訓練内容を理解していただくイベントです。

●11月19日(金) 9時～12時
県立弘前高等技術専門校木造校
①溶接科コース(焼き肉鉄板製作)
②建築科コース(ミニベンチ製作)
③配管科コース(鉢上げ台製作)
※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。
◇**定員** 各コース20名
◇**申込方法** 11月10日(水)～15日(月)に電話で申し込みください。

「離転職者」訓練生募集

青森職業能力開発短期大学校 ☎(37)3201

1月の訓練生募集は次のとおり。

●オフィスワーク(事務)科
定員25名
◇**訓練期間** 3カ月間
◇**対象者** 雇用保険受給者
◇**募集期間**
11月17日(水)～12月8日(水)
◇**申込先** 五所川原公共職業安定所(電話での申込み不可)
◇**選考方法** 面接と書類

地域雪寄せ場事業

土木課管理係 内線304・306

～空き地を利用して地域住民の雪寄せ場に～

市では、住宅密集地に空き地を所有されている方のご協力により、付近住民が投雪できる雪寄せ場として貸し付けした場合、固定資産税の一部を減免する『地域雪寄せ場事業』を今年度より実施します。

◇条件

①町内会に雪寄せ場として、無償で土地を貸すこと。
②町内会と使用貸借契約書を締結すること（契約書は土木課で用意します）。
③地域住民が広く利用できる場所であること。
④期間は原則として、その年の12月1日から翌年3月31日までの4カ月間。

◇固定資産税の減免割合

雪寄せ場部分の固定資産税の3分の1を減免。

◇申請方法

①申請したいと思う方は、雪寄せ場として使用できる候補地がある場所の町内会長に申し出て申請書を受け取り、必要事項を記入の上、町内会長に提出してください。それを受けて土木課で候補地の審査をしたのち町内会長に審査結果を連絡しますので、適合の方は町内会長と契約書を取り交わしてください。
②申請書の受付期間は、11月1日㈪から11月30日㈫まで。

地球温暖化防止講演会

環境対策課 内線231・233

地域からすすめる地球温暖化防止 みんなができることを考えよう!

●11月7日㈰ 13時30分～15時（入場無料）
五所川原地域職業訓練センター 1階 大ホール

◇講師 ＮＰＯ地域づくり工房代表理事 傘木広夫氏

◇主催 青森県、青森県地球温暖化防止活動推進員西北五連絡協議会

男女共同参画室よりミニインフォメーションNo.20

あおもり女性大学公開講座 内線462

あおもり女性大学では、女性の自立と社会参画を促進するために、専門的で幅広い学習の機会を提供しています。男女問わずどなたでも参加できます。

テーマ……地方分権について
講　師……春日（かすが） 修（おさむ） （弘前大学助教授）
日　時……11月20日㈯ 13時～15時
会　場……働く婦人の家
受講料……無料

※事前申込不要。直接会場にお越しください。
あおもり県民カレッジ単位認定講座です。

問い合わせ先
青森県男女共同参画センター ☎017-732-1085

110番ガイド

～県内で死亡事故が多発～

五所川原警察署 TEL35-2141

全国的には死亡事故が昨年よりも減少傾向にある中で、本県では10月13日の時点で死者が昨年よりも15人も多い84人となっており、**死者増加率は全国ワースト4位**という残念な結果となっています。

五所川原警察署管内でも死者は4人で、昨年よりも2人多い状態が続いています。
そこで、県警察では10月20日から「交通死亡事故多発非常警報」を発令し、死亡事故に歯止めをかけるため、交通安全広報活動のほか、日中及び夜間の交通取締りを徹底することとしています。

車を運転する際は
○まずはシートベルト
○安全速度を守る
○交差点では安全確認
○脇見・漫然運転をしない

 よう心掛け、思いやりを持った運転をしましょう。
みんなでルールを守り
事故のない安全な街を
つくりましょう!!

11月9日は『119番の日』

五所川原消防署 TEL35-2019

119番はいざというとき、皆さんと消防を結ぶ大切なダイヤルです。119番にかけたものの肝心の居場所を言わずに切ってしまう、気が動転して自分の住所も言えないなど平常時には考えられない通報がよくあります。

正しい119番通報が、迅速・的確な消防活動につながります。いざというときに備え、電話機のそばに自宅の住所や電話番号などの必要事項を書いたメモを貼っておくなど、普段から落ち着いて正確な通報ができるように心がけてください。

火災の問い合わせ ☎(34)2323
医療案内電話 ☎(34)4999

自衛隊生徒募集

～17歳未満男子～

自衛隊青森地方連絡部五所川原募集事務所 TEL35-2305

自衛隊では、平成17年度自衛隊生徒を募集しています。修業年限4年（生徒教育3年終了時に高等学校の卒業資格を取得）。卒業時3等陸・海・空曹に昇任します。給与・手当を支給されながら教育を受けられる魅力的な制度です。

◇応募資格 平成17年4月1日現在、15歳以上17歳未満（昭和63年4月2日から平成2年4月1日までの間に生まれた者）男子で中学校卒業者（平成17年3月卒業見込みを含む）

◇受付期間
11月1日㈪～平成17年1月11日㈫ 当日必着

◇試験 平成17年1月15日㈯
五所川原地域職業訓練センター

子育ては地域のみんなの手で!

五所川原市 ファミリーサポートセンター

活動紹介 No.32

美味しい手作りおやつ。託児(無料)もありますので、ぜひご参加ください。

日　時　11月9日㈫　13時～15時
場　所　市働く婦人の家　調理室
講　師　若葉保育園 調理師 大久保恵美子氏
内　容　『ワクワクしちゃうねクッキング』
持ち物　エプロン・三角巾・筆記用具
材料費　約500円前後
申込締切　先着30名
申込先・随時会員募集　☎35-8953

オルテンシア11月の催物案内

ふるさと交流圏民センター　TEL33-2111

	日	曜日	催物	開演	入場料
大ホール	3	水	第8回西北五の教育を考える集い	14：00	前売 500円 当日 700円
	6	土	第8回五十嵐由香ピアノ教室発表会	13：00	無　料
	7	日	西北五民俗芸能フェア	13：00	無　料
	14	日	第14回青森県民文化祭参加 第45回青森洋舞合同公演	15：00	無　料
	16	火	宝くじ文化公演 五所川原市市制50周年記念事業 グレン・ミラーオーケストラ演奏会	18：30	全席指定 S席 3,000円 A席 2,500円
	21	日	こども郷土芸能フェスタ21	10：30	無　料
	28	日	雪の里ウィンドオーケストラ 第4回定期演奏会	14：30	前売・当日 500円
小ホール	3	水	Music Concert 福田ピアノ教室・さくらピアノ教室	13：00	無　料
	5	金	アカネバレエ五所川原教室発表会	19：00	無　料
	6	土	ピアノ発表会 山中・原田・伊藤ピアノ教室	13：30	無　料
	11	木	雇用保険業務取扱等説明会	10：00 13：30	関係者
	17	水	平成16年分年末調整等説明会	10：00 13：30	関係者
	18	木			
	19	金	五所川原市連合ＰＴＡ創立 50周年記念式典及び記念講演	17：30	無　料
	23	火	Music Concert 清野・長尾音楽教室	14：00	無　料
	24	水	平成16年度整備主任者研修	13：30	関係者
	27	土	なおみ保育園　おゆうぎ会	9：30	無　料
	28	日	ピアノ発表会	14：30	無　料

※主催者の都合により日程等が変更になる場合もあります。

図書館からのお知らせ

TEL34-4334

利用時間　火～金曜日　9時30分～18時
　　土・日曜日　9時30分～17時
11月の休館日
　毎週月曜日と3日㈬、18日㈭、23日㈫
おはなし会　テーマ「あな」
　11月20日㈯　13時30分～14時30分

中央公民館からのお知らせ

TEL35-6056

みんなのギャラリー展示紹介

◇**岩谷朴仙**　第三回「漢字かな交じり書展」
　五所川原市名誉市民である増田桓一氏による句集「幼名」からの漢字かな交じり書展です。
　11月10日㈬～17日㈬　2階ギャラリー
※ギャラリー展示希望の方は、お気軽に中央公民館までご連絡ください。

家族で映画を楽しむ会　～11月

　障害にもめげず、しっかり目標を持ち、努力し明るく強く生きる少女の16ミリ映画『あしたの空は青い空』、恒例の『日本昔ばなし』より「よくばり和尚」「牛方と山んば」他をお楽しみください。
◇**日時**　11月27日㈯ 10時～11時30分（無料）

平成16年度 公民館祭

　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による発表が開催されます。
◇**日時**：11月19日㈮　15時～21時まで
　　20日㈯　9時～15時まで

『みんなの教室』は14教室!!

教室名	講師	教室名	講師
スポーツ教室	藤田妙子	書道教室	時田智子
遠州流茶道教室	鈴木宗肇	着付け教室	鶴谷公美子
小原流生け花教室	齋藤光麗	中国料理教室	長尾伊津
盆栽教室	山本善蔵	中国語教室	笠井昇敏
パッチワーク教室	鹿内喜知子	英会話教室	古川信夫
手編み教室	島村恵美子	太極拳教室	楠美祥雄
囲碁教室	岩城徳男	軽スポーツ教室	成田博昭

ステージ発表の部
発表時間の変更もありうることをご了承ください。

❑11月19日㈮

日舞藤都流	15:20～16:20
竹志会(尺八と琴)	16:30～17:00
竹の会(尺八)	18:20～18:50
太極拳教室	19:00～19:30
宝生会(謡曲)	19:40～20:10
英会話教室	20:20～20:40

❑11月20日㈯

たんぽぽコーラス	10:00～10:30
着付け教室	10:30～11:00
スポーツ教室	11:15～11:45
空と羽(ウクレレ)	12:00～12:30
スポーツ教室	13:00～13:30
日舞彩扇会	13:45～14:45

ヘルス・インフォメーション

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
沖飯詰集会所	11月9日(火)	10:30～12:00
農村婦人の家（小曲）	11月10日(水)	10:00～12:00
姥菟集会所	11月10日(水)	10:30～12:00
南新集会所	11月11日(木)	12:30～13:30
稲実集会所	11月12日(金)	10:30～12:00
桜田集会所	11月15日(月)	10:30～12:00
コミュニティセンター七和	11月17日(水)	11:30～13:00
藻川コミュニティ消防センター	11月19日(金)	11:00～12:30

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10日(水)	10:00～12:00

みんなの健康教室

◇**日　時**…11月26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**…「ウィルス性肝炎」

◇**講　師**…瀬川政信先生（瀬川内科クリニック）

◇**主　催**…北五医師会・五所川原市民保健協議会

献血のご案内（バス巡回）

期日	時間	場所
11月10日(水)	9:30～15:30	五所川原第一高等学校
11月12日(金)	9:30～14:30	(成分献血)保健センター

あなたも作ってみませんか　料理紹介

テーマ「牛乳・乳製品を使った料理③」

五所川原市食生活改善推進員会

イタリアンベジタブルスープ

1人分：115kcal　塩分1.3g　カルシウム27mg

材料(6人分)

玉ねぎ…… 1/2個　　にんじん…… 1/2本
セロリ…… 1/2本　　じゃがいも…… 1個
にんにく…… 1片　　ベーコン…… 2枚
マカロニ…… 30g　　バター…… 20g
万能ねぎ…… 1本　　粉チーズ…… 適量
a｛スープ液……カップ6（水カップ6/固形スープの素3個）
a｛白ワイン……大さじ3
塩・こしょう……各少々

【作り方】

① 玉ねぎは薄切りにする。にんじん、セロリ、じゃがいもは4cm長さのせん切りにする。にんにくはみじん切りにし、ねぎは小口切りにする。ベーコンは5mm幅の細切りにする。
② 鍋にバターを入れて溶かし、にんにくを炒めて香りがでたら、野菜とベーコンを加えて炒める。
③ 野菜が透き通ったら、aとマカロニを加えて火を通す。
④ 野菜が柔らかくなったら、塩とこしょうで味を調える。
⑤ 器に④のスープを盛り、ねぎを散らし、粉チーズをかけていただく。

粉チーズ小さじ1杯(2g)にはカルシウムが26mgも含まれます。お料理の仕上げに振りかけるだけで手軽にカルシウムが摂れ、味にコクとアクセントがでます。冷蔵庫で固くなったチーズも擦りおろすと粉チーズが作れるのでお試しください。

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	住所	電話
11月3日	水	瀬川内科クリニック	松島町1丁目79	33-0202
11月7日	日	木村内科医院	松島町2丁目89-4	35-2815
11月14日	日	川崎胃腸科内科医院	敷島町56－1	34-3330

※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。