

祝成人



1月8日
オルテンシア

〈目次〉

成人式 …………… 2	除排雪作業への
裸参り …………… 3	ご協力をお願い… 6
市消防団出初め式 … 4	お知らせ………… 7～9
密出入国を防止しよう… 5	ヘルス・インフォメーション …10

〈今月の市民〉

人 □ / 64,144人(-45)
 男 / 30,184人(-22)
 女 / 33,960人(-23)
 世帯数 / 24,314世帯(+3)
 12月31日現在(前月比)



広報

ごしよがわら

2006

1 15

No.19



夢と希望を胸に 大人として踏み出す

平成十八年 成人式

一月八日、新市全地区対象としては初めてとなる成人式がオルテンシアで行われ、新成人五百人が大人の仲間入りを祝いました。

式の「はたちの主張」では、徳田千由希さんが「夢のために努力し挑戦し続けたい」と、鳴海陽輝さんが「次代の担い手として社会に貢献していきたい」と発表して拍手を受けたほか、新成人を代表して片山奈穂子さんに記念品が贈呈されました。



新成人が生れた 20年前は……

(昭和60年4月2日～61年4月1日)

公社民営化でNTTと日本たばこ産業株式会社が誕生。日航ジャンボ機墜落事故。阪神が優勝し日本一に。映画「グリーンズ」「バツク・トゥ・ザ・フューチャー」、歌は「ミ・アモーレ」「ジュリアに傷心」「望郷じよんから」がヒット。当市では新生大橋が完成しました。

裸参りの競演

梅田・飯詰・前田野目地区

梅田地区で、十二月三十日、梅田青年会(神悟会長)主催の裸参りが行われ十二歳から四十八歳までの男性十五人が参加しました。

五穀豊穡や無病息災を願う裸参りは、地元の風習を時代に受け継ぐと同青年会が平成十二年末に四十一年ぶりに復活させました。神会長の長男で最年少の努君(三輪小六年)は、「大人の行事に参加したくて志願しました。足が冷たかったけど大丈夫。来年も参加します」と笑顔で話してくれました。



飯詰地区では、三十一日の大晦日、三百年以上続いている恒例の裸参りで五穀豊穡を祈願しました。今回は、大学生二人、高校生六人、そして神奈川県横浜市から帰省中の小学生二人の十人が参加し、最初に水ごりで体を清めました。若者たちは長さ約10m重さ50kgの大しめ縄、鏡もちなどを担ぎ、さいぎさいぎの掛け声をかけ地区内の稲荷神社まで練り歩き、大しめ縄を奉納しました。住民は、沿道で若者に水をかけ励まして行列を見守り、神社でのみかん撒きでは喜んで拾い集めていました。

師走から元旦にかけて、市内各地で藩政時代から続いている伝統行事「裸参り」が行われました。市内は、もとより埼玉県から裸参りの撮影をしようとして訪れた人もいて、真剣にシャッターを切っていました。



翌日の元旦は、前田野目地区で新年裸参りが行われました。前田野目分館で餅つきをし、水ごりで身を清めた小学一年生から五十歳代までの十一人は、松倉神社まで練り歩きお供えやお神酒を奉納しました。新谷久雄前田野目自治会長は、「復活してからこれで二十一回目となります。今後ともすばらしい伝統を守っていききたい」と話していました。



寒さの中、迅速に、かつ冷静に新春に華を添える

五所川原市消防団出初め式

五所川原市消防団(前田清勝団長)の出初め式が一月五日、つがる克雪ドームで行われました。合併後初の出初め式となり、五所川原地区(十分団)、金木地区(八分団)、市浦地区(四分団)から総勢八百三十名の団員が参加しました。

団員たちは最初に、観閲者の市長職務代理者雨森助役から人員服装点検を受け、その後は各地区ごとに堂々の分列行進を行い士気を高めました。

続く式典では五所川原市長感謝状が三名に、消防団長表彰が優秀団体七団体、優良消防団員十三人に贈られました。まとい振りが披露されたあと、市浦地区の山田正伸副団長が「これからも精進して、市民の命と財産を守ります」と答辞を述べました。団員たちは厳しい寒さの中、きびきびと行動し新春にふさわしい出初め式となりました。



まとい振りが披露されました



堂々の分列行進

五所川原市長感謝状

元五所川原市消防団五所川原地区 分団長 工藤重一
元五所川原市消防団金木地区 分団長 山中満
元五所川原市消防団五所川原地区 副分団長 神敏英
消防団長表彰

優秀分団表彰

- 五所川原地区第一分団第四部 (下平井町)
- 五所川原地区第三分団第五部 (福岡)
- 五所川原地区第四分団第二部 (飯詰)
- 五所川原地区第七分団第二部 (上藻川)
- 金木地区第三分団 神原地区
- 金木地区第五分団 中柏木地区
- 市浦地区第三分団 十三仲町地区

気持ちも新たに

新年名刺交換会

一月四日、新年名刺交換会(市、商工会議所、市農協主催)がプラザマリユウ五所川原で行われ、約百九十名が参加しました。

同交換会では、市長職務代理者の雨森助役が「昨年五所川原市、金木町、市浦村が合併した記念すべき年でした。今年も、地域の均衡のある発展のため、地域の観光、農業、漁業資源等を最大限に生かして活力のある元気な五所川原市にします」と抱負を述べました。

その後は、和やかな雰囲気で行われ、最後には万歳三唱し、気持ちも新たに新年を祝いました。



密出入国を防止しよう

広報看板を設置 日本海北部沿岸防犯協力会

五所川原市、中泊町、金木警察署で構成する日本海北部沿岸防犯協力会(加藤久宜会長)では、十二月二十日、中泊町下前地区に密出入国防止の広報看板を設置しました。

するために活動しています。

今回設置した両面式の看板は、地域住民や観光客に対して密出入国防止の意識高揚を図るために設置されたもので、蛍光反射式の文字部分「密出入国防止」が夜間に光を反射して浮かび上がります。これまで、しゅうらんど海遊館付近をはじめ二カ所に同様の看板を設置し、沿岸防犯広報に重要な役割を果たしています。

今回の設置で三カ所目となり、今後も管内の日本海沿岸に随時設置していく予定です。



みなさんのご協力をお願いします

密出入国と思われる不審な船、人、車を見かけましたら、110番または、最寄りの警察署まで情報の提供をお願いします。

年末特別査察

五所川原消防署 東分署



消火器は火災の初期消火に役立ちます

五所川原消防署及び東分署は、飲食店などが歳末の繁忙期に入ることから十二月十五日と十六日の二日間、十二班二十四名で管内の飲食店街を中心に「年末特別査察」を実施しました。

消火器が未設置の店舗には設置を指導し、設置されている場合は定期点検を呼びかけたほか、消火器による初期消火の重要性と火気取扱の注意を説明して防火意識の向上を図りました。

お店の経営者やお客は、「寒い中、ご苦労さま」と職員をねぎらい、防火の約束をしていました。

地域に「元気」を発信

五農高 門松製作



高さ8尺(約2.4メートル)の特犬門松を市役所玄関前に設置

五所川原農林高等学校(川浪佑攻校長)は林業科の生徒が大小の門松を製作し、十二月下旬に市役所や商工会議所、立佞武多の館をはじめ、市内の福祉施設などへ寄贈して喜ばれました。

同校の門松製作は平成十一年に始まり、七年目となる今年も青森県教育委員会の事業「夢実現 人づくりプラン」の推進校として、農業高校ならではの活動を展開することで同校の「元気」を地域に向けて発信しようと実施されています。

善意の花かご

どうもありがとうございます
ございました



◎社会福祉協議会へ

◎日赤奉仕団相内分団(佐藤ヤイ代表) 〓 二万円。

◎老人ホームくるみ園へ

◎さくら保育園(大澤公至園長) 〓 訪問(遊戯、みかん二箱)。

◎(株)五所川原中央青果(木村吉幸社長) 〓 寄贈(みかん五箱)。

◎五所川原保育園(小笠原亮一園長) 〓 訪問(遊戯、ケーキ六十個)。

◎(財)五所川原市教育振興会へ

◎五所川原ロータリークラブ(山崎淳一会長) 〓 十万円(教育振興のため)。



◎増田エイさん(新町四二) 〓 十万円(教育振興のため)。

12月1日号でお願いしておりますが、再度、除排雪作業へのご協力をお願いします

深夜作業にご理解ください

安全を確保しつつ、通勤・通学のラッシュ時前に効率的に除雪作業を完了させるためには、どうしても深夜出動の作業となります。

重機による作業のため騒音・振動でご迷惑をおかけしますが、どうぞ皆様のご理解をお願いします。



玄関先の雪寄せにご協力ください



除雪車が通った後、玄関先に雪が寄せられ「車が出せない」「何とかして欲しい」という声がよく聞かれます。

玄関や車庫の前に寄せられた雪を現在の機械除雪で処理することは、大変困難ですので、残った雪につきましては、道路わきに積み上げてくださるよう、市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

道路に雪を捨てないでください

除雪車で寄せた雪を道路に戻したり、各家庭の雪を道路に押し出したりしないでください。

除雪の効果がなくなってしまいます。

道路が狭くなるばかりでなく、路面に凸凹ができ、車が通行する際の振動や事故のもとになり、近所に迷惑をかける原因にもなります。



路上駐車は「しない」「させない」

除雪作業の最大の障害となるのは、路上駐車です。たった一台の車両でも、除雪車が通れず除雪できなくなり、近隣一帯の迷惑になることもあります。

路上駐車は「しない」「させない」でください。

ナンバーなどを確認し、警察に取締を要請します。



接近注意!

除雪車の死角は、前後10mほどあるほか、雪の中に混じった石やガラス等が飛ぶ恐れもありますので、30m以内には近寄らないようにお願いします。

市道の雪で困っている時のお問い合わせ先

五所川原地区

除排雪対策本部
☎(代) 35-4321
市役所土木課
☎ 35-2111 (内線304・306)

金木地区

金木総合支所建設課
☎ 53-2111
(内線210)

市浦地区

市浦総合支所建設課
☎ 62-2111
(内線24)

1月 下旬 お知らせ

源泉徴収票が 送付されます

国保年金課 内線2111・2113

老齢基礎年金・老齢厚生年金は、所得税の課税対象となります。

これらの年金を受給されている方には、1月末頃までに社会保険庁から源泉徴収票が送付されます。

源泉徴収票は、確定申告をする際に必要となりますので、大切に保管してください。

なお、源泉徴収票が送付されなかったり紛失した場合は、弘前社会保険事務所にご相談ください。
※障害・遺族基礎年金等を受給されている方には送付されません。

福祉の仕事

一日移動相談

弘前福祉人材バンク

TEL 0172(36)1830

福祉の職場で働きたい方を対象に、就職相談、福祉人材登録や福祉資格の取得方法など、一日相談窓口を開設します。

●1月24日(火) 9時～15時

五所川原公共職業安定所

※相談無料。事前申込み不要。

農業委員会からの お知らせ

内線444

農業委員と認定農業者等 との意見交換会

平成19年産からはじまる「新たな経営所得安定対策」など新たな農業政策の対応について、農業委員と農家の皆さんとの意見交換会を次のとおり開催します。

●1月26日(木) 15時～16時30分

エルムの街SC エルムホール

◇講演：「新たな経営所得安定対策」について

講師／東北農政局青森農政事務所 地域第三課長 成田淳氏

※当日は、農協・土地改良区など各農業団体の参加をお願いします。

地産地消を考える

女性交流会

食の安全・安心が大きく揺らいでいます。それは、地域の食文化を支えてきた農業が低迷していることと無関係ではないと思います。

「何を食べるか」「どれだけ食べるか」「どのように食べるか」食べることによって、明日の農業、農村

の健全な発展につながるものと考えます。日頃、気づいている食べ物の要望、売られている農産物の価格や品質への提言など、女性の視点から自由に語り合う「女性交流会」を開催します。たくさんのご参加をおまちしています。

地域創業助成金のご案内

TEL 017(775)4063

地域に貢献する事業を行う法人を設立または個人事業を創業し、2人以上(うち1人以上は非自発的離職者を雇用した場合)に助成金が支給されます。対象となる業種は、従来のサービス10分野に加え、1月1日から食料品製造業、飲食料品小売業、一般飲食店が対象となります。

◇支給内容
・創業経費の支援：創業から6カ月以内にかかった経費の3分の1(限度額500万円)を支給
・雇入れの支度：非自発的離職者(倒産や定年など自らの意思によらず離職した人)1人あたり最大30万円を支給
※協会ホームページ
<http://www.aomori-korei.or.jp/>

第1回市内 小・中学校美術展

教育委員会指導課

TEL(53)2111 内線311

市図工美術教育の充実に目をむき、市町村合併後初めての開催となります。

市内小・中学校25校の児童生徒の絵画・版画、デザイン画、立体作品、壁新聞等素敵な作品が展示されます。入場無料。

●1月28日(土)～30日(月)

10時15分～20時45分

(最終日は16時まで)

エルムの街SC エルムホール

市民サロン

ミニ・バスケットを 一緒に楽しみませんか

五所川原みなみスポーツ少年団
TEL 090(2320)2631 山口

●練習 五所川原南小学校体育館
毎週月曜日～土曜日

月曜日：17時～19時

火曜日：19時～21時

水・金曜日：17時～19時

土曜日：13時～16時

◇対象：市内に通学する小学3・4・5年生

◇申込方法：直接体育館で受付

金木町体協スキー部 スキー教室・検定会

◇会場：嘉瀬スキー場

◇受講時間：18時30分～20時30分

内容	開催日		対象者	受講料
	1月	2月		
ジュニアポールレッスン	25・26・27	1・3・10	小学生	無料
検定受験者のための事前講習と一般講習		6・7	小中学生検定受験者 一般受験者 謙一般講習	ジュニア2日間1,000円 一般2日間2,000円 (1日のみでも同料金)
検定会 ジュニア一般		8	ジュニア(中学生以下)	ヒュッテ内に掲示
元五輪選手等有名コチによるジャンプ英才教室	1月中旬～2月末の毎週月・水・金曜日		小学生	無料

◇申込受付：当日18時から体協ヒュッテ内で受付(ジャンプ教室のみ事前に教育委員会スポーツ健康課/古川まで要申込み)

◇問合せ先

・ジャンプ教室

教育委員会スポーツ健康課/古川 TEL(53)2111 内線313

・ジュニア&一般

商工会/伊藤TEL(52)2611

喜良市/今TEL(53)2310

太宰治記念館/山口TEL(53)2020

ヤッホー ふれあい教室 「エンジョイing・冬」

県立梵珠少年自然の家 TEL29-3303

スノートレッキング、雪像づくり、室内雪合戦など、親子で楽しい時間を過ごしませんか。

● 2月11日(土)～12日(日) 県立梵珠少年自然の家

◇対 象…小・中学校の児童生徒とその保護者

◇募集人員…50名 ◇経費…一人 2,300円

◇申込締切…2月3日(金)

※日程、持ち物、申込方法など、詳細は自然の家まで。

働く婦人の家生活講座 受講生募集

働く婦人の家 TEL35-8898

●洋食料理教室(ローストビーフ作り)

1月24日(火) 9時～12時 働く婦人の家

◇講 師…食思工房「會」平山幸保さん

◇募集人員…24名 ◇材料費…1,000円前後

火災・救急 出動概況

五所川原市 12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17年	2	37	193	1,949	10	57
平成16年	5	47	169	1,954	5	41
比 較	△3	△10	24	△5	5	16

平成17年度統一標語

あなたです 火のあるくらしの 見はり役

問い合わせ：五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内線25)

確定申告各種説明会

五所川原税務署個人課税第一部門 TEL34-3152

税務署では、平成17年分の確定申告について、次のとおり各種説明会を開催します。

◆事業所得者のための確定申告説明会

日時…営業所得者 2月1日(水)

①所得税(青色申告以外の方)10時～12時

②消費税(課税事業者の方)13時30分～15時30分

農業所得者 2月2日(木)

①所得税(青色申告以外の方)10時～12時

②消費税(課税事業者の方)13時30分～15時30分

会場…オルテンシア

※農業所得者への説明会は、2月3日(金)に「JA木造町本所」でも開催します。

お持ちいただくもの…関係書類と筆記用具。

◆公的年金所得者のための確定申告説明会

(収入が公的年金のみの方が対象)

日時…2月6日(月) ①10時～12時 ②14時～16時

会場…中央公民館

お持ちいただくもの…お送りした書類、平成17年に

支払った健康保険料などが分かる書類、平成17年

分公的年金等の源泉徴収票、平成17年分生命保険

料や損害保険料の控除証明書、前年の申告書控を

お持ちの方はその控と筆記用具、印鑑、電卓など

※開場は説明会開始時間の30分前です。その他、詳細については、五所川原税務署個人課税第一部門までお問い合わせください。

働く婦人の家利用者会「サークル体験学習」

～自分に合う趣味を見つけて見ませんか?～

◇回数…2月中に各サークル1回のみ

◇場所…働く婦人の家・保健センター

◇対象…男女年齢は問いません

◇受講料…無料(ただし学習内容によっては材料費の負担があります)

◇申し込み・問い合わせ先…働く婦人の家 TEL35-8898

サークル名	内 容	日 時	場 所	準備物	材料費
燦燦会	生け花(小原流)	20日(月)18:30～20:30	第1講習室	花 鋏	800円
よさこいソーラン飛翔(昼)	よさこいソーランを踊る	14日(火)13:30～15:00	軽運動室	ズック	
よさこいソーラン飛翔(夜)	よさこいソーランを踊る	14日(火)19:00～20:30	軽運動室	ズック	
気功(昼)	太極拳・気功	10日(金)13:30～15:00	軽運動室	ズック	
気功(夜)	太極拳・気功	9日(木)18:30～20:00	軽運動室	ズック	
野ばら	童謡を歌う	6日(月)10:00～12:00	ホ ー ル		
レクダンス華	楽しく踊る	6日(月)13:00～15:00	軽運動室	ズック	
ハーモニー夢	合唱曲を歌う	22日(水)10:00～12:00	ホ ー ル		
みつば会	レクリエーションダンス	9日(木)13:00～15:00	軽運動室	ズック	
はなごよみ	生花アレンジ	16日(木)18:30～20:30	調理室	花 鋏	1,500円
一会会	茶道(裏千家)	16日(木)18:30～20:30	第2講習室		
きめこちゃん	木目込み人形作製	17日(金)10:00～12:00	託 児 室	鋏、手拭き	
礼扇会	日本舞踊	6日(月)18:30～20:30	軽運動室	足 袋	
墨遊会	水墨画	22日(水)10:00～12:00	第3講習室		
藤の会	煎 茶	10日(金)13:30～15:30	第3講習室	白ソックス	
みなつき会	水墨画	9日(木)18:30～20:30	託 児 室		

『お正月だよ！お年玉クイズ』

正解発表

たくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。クイズの正解は右のとおりです。全5問のうちQ1が一番難しかったようです。

応募いただいた中から、正解の多い順に景品をお送りいたします。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

- Q 1 ② 11番目
- Q 2 ③ ギリシャ語とフランス語
- Q 3 ② 「五穀豊饒」「杙」「炎」
- Q 4 ④ 96年
- Q 5 ① 旧平山家住宅、旧津島家住宅
五所川原須恵器窯跡

健康推進課からのお知らせ

五所川原地区 健康推進課 ☎35-2111(内線223~225)
 金木地区 保健センター金木 ☎53-2111(内線154~156)
 市浦地区 保健センター市浦 ☎27-7733

第3回「介護者のつどい」 参加者募集

健康推進課 内線224

自宅で介護している方を対象に、津軽三味線の鑑賞や親睦会を開催します。

日時…2月6(月) 9時~14時

場所…津軽三味線会館 他

参加費…300円(入館料)

申込み…健康推進課へお電話ください

申込締切…2月1日(水)

- * 保健センター五所川原集合後、会場へ送迎します。
- * 参加にあたっての家族介護をサポートしますので、ご相談ください。(介護している方のお世話について等)

内科健康教室

開催日	場所	時間	内容及びテーマ
1月27日(金)	もや会館	13:00~13:40	講話「冬に多い病気について」
1月31日(火)	太田公民館	13:00~13:40	

講師…市浦医科診療所 岩村医師

対象…五所川原市民どなたでも参加できます。

参加費…無料

持参するもの…健康手帳(持っている方は忘れずに持参ください)

申込方法…参加希望者は実施日の1週間前までに保健センター市浦へ電話でお申し込みください。

献血のご案内

期日	時間	場所
2月2日(木)	9:30~11:30	五所川原警察署
	13:00~15:30	東北電力五所川原営業所
2月9日(木)	10:00~12:00	金木総合支所
	13:30~14:30	公立金木病院前
	15:00~16:00	金木自動車学校前
2月13日(月) 成分献血	9:30~14:30	保健センター五所川原

* 成分献血は採血に1時間程度かかるため、1回の実施人数に制限があります。協力してくださる方は、市役所健康推進課へお申し込みください。

五所川原俳句会

【五所川原俳句会】

〈題字 斎藤清泉〉

子 が 走 り 仔 犬 が 走 り 息 白 し	神 神 し き 朝 日 の も と や 息 白 し	手 を す べ る 鯉 来 た り 母 元 氣	白 息 の 一 心 不 乱 メ ー ル 打 つ	何 も な き 田 圃 の 向 ふ 冬 の 虹	白 息 を も て 売 り 出 し に 加 は り ぬ	息 白 く ゴ ム と び の 子 の う ら が え る	十 三 は 冬 空 塚 ど も が 笛 を 吹 く	坂 の ぼ る 鞆 馬 白 息 束 ね な す	雁 わ た る 永 久 に 眠 り の 吾 子 北 へ
成 田 市 子	須 藤 嗣 子	山 内 ひ ろ 子	櫛 引 麗 子	三 上 悠 恵 子	福 士 美 和	成 田 房 子	松 宮 梗 子	鳴 瀬 牛 角	敦 賀 晴 川



ヘルス・インフォメーション 健康だより

五所川原地区 健康推進課 ☎35-2111(内線223・224・225)
 金木地区 保健センター金木 ☎53-2111(内線154・155・156)
 市浦地区 保健センター市浦 ☎27-7733



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。

地区	開催場所	開催月日	開催時間
五所川原	コミュニティセンター中川	1月27日(金)	10:30~12:00

母子相談日

♪お子さん、お母さん達の交流の場にもご利用できます。

◆場所…保健センター五所川原

◆持参するもの…母子健康手帳

開設日	時間	内容
2月1日(休) 2月15日(休) ※15日の午後は電話予約が必要です。	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
ことばの相談日 2月16日(休) ※2月6日までに予約が必要です。	10:00~12:00	・ことばが遅い、発音がききとりにくい、どもりなど

乳幼児健診

★五所川原地区

◆場所…保健センター五所川原

◆受付時間…12時15分~12時30分

◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル

◆主な内容…小児科診察、歯科診察(1歳6カ月児・3歳児)、身体計測発達相談、離乳食試食(4カ月児)等

	対象児	期日
4カ月児健診	平成17年9月生まれ	2月7日(火)
1歳6カ月児健診	平成16年8月生まれ	2月28日(火)
3歳児健診	平成14年10月生まれ	2月16日(休)

★金木地区

◆場所…保健センター金木

◆受付時間…1歳6カ月児・2歳6カ月児歯科健診

12時45分~13時

3歳児健診：12時30分~12時45分

◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル等(1歳6カ月児、3歳児は健診票もご持参ください)

◆主な内容…小児科診察、歯科診察(1歳6カ月児・2歳6カ月児)、身体計測、発達相談

*2歳6カ月児歯科健診：歯科診察・指導のみ

	対象児	期日
1歳6カ月児健診	平成16年7月 ~9月生まれ	2月9日(休)
2歳6カ月児歯科健診	平成15年7月 ~9月生まれ	
3歳児健診	平成14年9月 ~11月生まれ	2月2日(休)

※お願い…健診に来られなかった方は、ご連絡ください。病氣療養中のお子さんは、次回の健診を受けることができます。詳細については、各地区乳幼児健診の年間予定表をご覧ください。

料理紹介

あなたも 作ってみませんか



テーマ

お正月料理②

五所川原市食生活改善推進委員会

鶏つくねのなす包み



1人分 168kcal / 塩分1.3g

■材料(6人分)

なす …………… 2本	ソース
鶏ひき肉 …………… 160g	赤みそ …………… 40g
長芋のすりおろし …… 20g	砂糖 …………… 大さじ1弱
しょうが汁 …………… 12g	みりん …………… “ 2弱
ごぼう …………… 40g	だし汁 …………… “ 3
きくらげ …………… 4g	人参 …………… 80g
オクラ …………… 2本	

■作り方

- ① なすはヘタを除き、縦に2~3mm単位に切り、水にさらす。耐熱容器にのせてラップをかけ、電子レンジ(500w)に1~2分かけてしんなりさせる。
- ② 詰め物の用意。ごぼうはさがきにして、茹でる。きくらげは水でもどして千切りにする。長いも・しょうが汁・鶏ひき肉を良く混ぜ合わせる。
- ③ ラップをしいて、なすを放射状に広げ、4等分して丸めた②を中心に置き、なすで包む。ラップで丸く包み、電子レンジに5~6分かける。(蒸し器だと10~12分)
- ④ ソースの材料を鍋で一煮立ちさせる。人参はさいの目切りにして塩ゆで。オクラは塩みがきして茹で、小口切りにする。
- ⑤ 器にソースをしいて③をおき、人参とオクラをあしらう。

油を吸いやすいなすも、電子レンジで下ごしらえすることでエネルギーをおさえられます。バターや油を使わずに、みそでコクをつけたソースもよく合います。彩り良く盛りつけておしゃれに仕上げましょう。

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	住所	電話
1月22日	日	富田胃腸科内科医院	みどり町4丁目128	34-3211
1月29日	日	田辺胃腸科外科医院	下り枝4-4	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 ☎34-4999)でも紹介します。