

立佞武多 北の大地に出陣

札幌ドーム



広報

ごしよがわら

2006

915

No.35

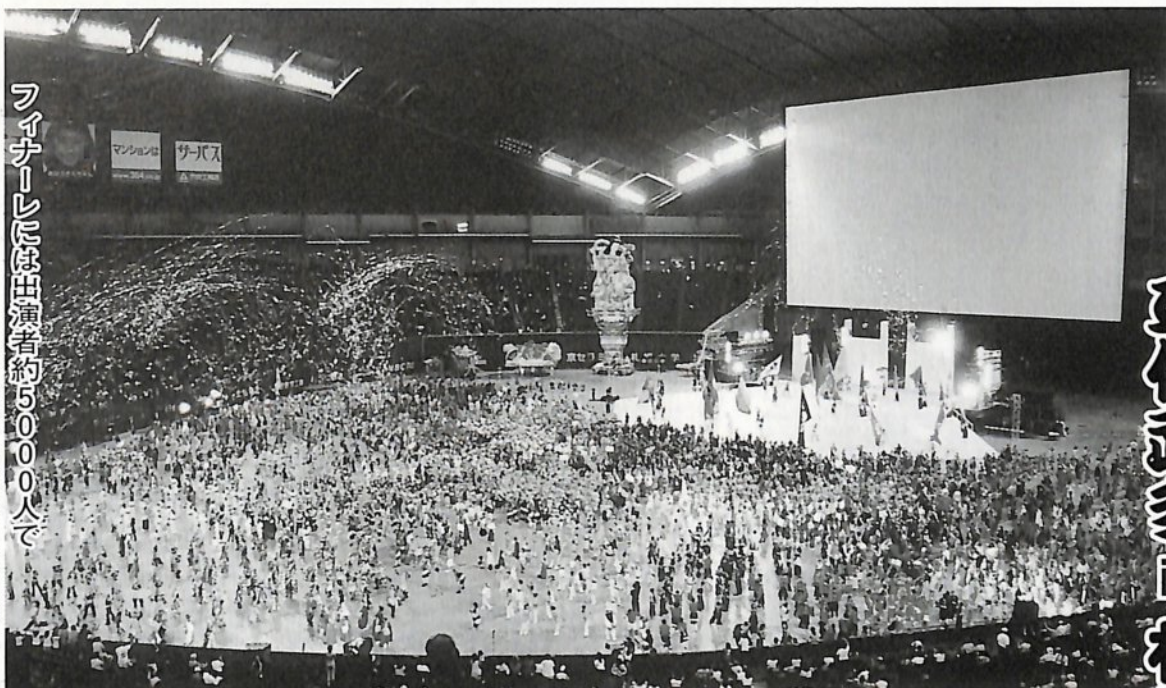
〈目次〉

立佞武多 in 札幌ドーム	2
十三湖高原まつり	3
市内小体連陸上大会	4
ごしよがわら食紀行	5
お知らせ	6~9
ヘルス・インフォメーション	10

〈今月の市民〉

人口	63,690人(-29)
男	29,899人(-19)
女	33,791人(-10)
世帯数	24,406世帯(+17)
7月31日現在(前月比)	

”日本のまつり“で観客を魅了 立佞武多in札幌ドーム



ファイナールには出演者約5000人で
YOSAKOIソーラン

九月八日と九日、札幌商工会議所創立百周年を記念し、全国の有名なまつりを紹介する「日本のまつり」が開催され、当市から立佞武多「絆」、囃子方、踊り方が出陣しました。大通公園とすすきの通りの会場では、立佞武多の囃子と踊りを披露。札幌ドームでの運行では、高さ二十二メートルの勇壮な姿に三万人の観客が魅了された大きな拍手がわいていました。



大通公園



成功に終わり充実感のなか記念撮影



すすきの通り

農業政策改善に向け要望書を提出 五所川原市農業委員会

市農業委員会（太田昭市会長）では国の新しい農業政策の改善に向けた要望書をまとめ、八月二十三日、太田会長が市役所市長公室において平山誠敏市長と齊藤一郎市議会議長に提出しました。

要望内容は「経営所得安定対策における仮渡し制度の実施と一時所得扱いの特例措置の創設」などとなっています。太田会長ら役職委員三人は、要望事項の実現に向け県・国等に働きかけてほしいと平山市長、齊藤議長に要請しました。説明を受けて平山市長は、「十分留意しながら県・国に要望していきたい」と応えていました。



要望書について説明する太田会長(左)

五所川原地区の支所廃止に理解を求めて

各支所で住民説明会

三好・長橋・飯詰・七和
梅沢・毘沙門支所

行政組織の簡素・効率化と職員数削減を目的として、現在、市が検討を進めている五所川原地区六支所の廃止について、地域住民の声を市政に反映し、また行政改革への理解を得るため、九月四日からの六日間、六支所において住民説明会を開催しました。

管理者制度の導入、行政サービスの激変緩和措置としての特定郵便局への一部窓口業務委託などを説明し、支所廃止に向けた市の方針に理解を求めました。

これに対し、住民の皆様からは長年親しんできた支所が廃止されることを惜しむ声やコミュニティセンターへの指定管理者制度導入に対して様々な意見・要望が出されていましたが、大多数は市が置かれている状況と行政改革の取り組みに理解を示しました。

市では、説明会での意見を踏まえ、住民の皆様の意見を反映しながら、平成十九年三月末での支所廃止に向けた施策を進めていく予定です。



十三湖高原まつり

市浦地区をまるごと満喫

八月二十七日、第七回十三湖高原まつりが道の駅・十三湖高原を会場に開催され、晴れわたった青空のもと、家族連れなどが楽しいひと時を過ごしました。

会場では、アトラクションとして天竜風神とアトム保育園児によるYOSAKOIソーランが披露されたほか、しじみ貝の数や重量を当てるクイズ、お楽しみ抽選会などが行われ賑わいました。また露店では、もや焼、木工クラフト、しじみ貝や漬物、野菜、焼きイカ、市浦牛コロッケなど市浦地区の物産品が販売され、人気を集めていました。



色・デザインが多様な「もや焼」に足をとめ手にとっていました

しじみ貝の片手つかみ取り1回300円
くじ引きで当たりがでたらスコップですくい取れます！

第14回 県民駅伝競走大会



4人抜きをみせた4区・鳴海昭紀選手

九月三日、青森市で開催された大会で、当市は総合18位の成績でした。五所川原市代表選手は次のとおりです。

1区・戸慶之（木造高3）、2区・岩谷康生（五一中3）、3区・鳴海正紀（五工高3）、4区・鳴海昭紀（岩手大3）、5区・三浦舞子（五四中3）、6区・高松大地（木造高2）、7区・古川裕望（木造高2）、8区・工藤佑真（五三中3）、補欠・高橋俊輔（チム・ザ・トラック）、小野文大（岩手大2）、三橋元氣（金中3）、堀内加奈子（五二中3）、平川怜（金南中1）、戸麻未（五一中1）

駆ける児童達・たくさんの感動

第二回小体連陸上大会



選手宣誓する奈良昭彦さん（市浦小）「正々堂々頑張ります」



九月七日、つがる克雪ドームにおいて、市内十八の小学校六年生（六百六十五人）の児童が参加した陸上競技大会が開催されました。開会式は入場行進で始まり、高松教育長が「この大会は形を変えたもう一つの勉強の場です。自分の限界に挑戦する心を作ることが、大会の趣旨であり、本大会を通して友達を作ること勉強の一つです」と祝辞を述べました。閉会式では、高橋萌さん（沖飯詰小）が「100mでは最初ビリになるかなと思ったが頑張れた。」

他校の人達と走ることができうれしかった。また、今麗嘉さん（喜良市小）は「みんな足が速かったが100mとリレーで1位が取れうれしかったです」と感想発表を述べました。

“継続は力なり” 厚生労働大臣感謝状

五所川原第一高等学校

五所川原第一高等学校は七月三日、第四十二回献血運動推進全国大会において厚生労働大臣から感謝状の贈呈を受けました。今回の感謝状贈呈は、高校献血が衰退傾向にある中、同校が血液事業の重要性を理解し三十年以上にわたって組織的に献血に協力、輸血用血液等の確保に大いに貢献したことが認められたものです。

五所川原第一高等学校館田恭子校長のコメント

献血に対する生徒達の認識も高く、校長としても積極的にこの事業を推進して来ましたが、献血車来校時には、毎年八十人から百人の生徒が協力しており、昨年は八十六人が検査合格し献血できました。生徒達のおかげでこの荣誉ある感謝状をいただくことができました。有り難うございます。

平素からクラス単位で「自分達の輸血した血液はどのように活用されているのか」等啓蒙活動の意識高揚にも努めております。今後もこれを励みに協力して参ります。

【献血の豆知識】

●年齢・16歳～69歳までの健康な方。
●体重・200ml献血は女性40kg以上、男性45kg以上、400ml献血は50kg以上であることが必要です。

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

◎嘉瀬老人クラブ（中村政徳会長）
●寄贈（雑巾二十五枚）

◎秋田谷一人さん（弘前市樹木四丁目三一四加藤住宅六十）●二万円（香典の一部）。

◎木村ツヨエさん（田町百二十一）●一六万円。

◎五所川原第一中学校ボランティア委員会（平川群委員長）●四万七千六百円（五一中祭バザー益金）。

◎五所川原郵便局年金友の会●二万六千九百八十三円。

◎五所川原地区更生保護女性会（斎藤千恵子会長）●五万円。

◎青森県歌謡連合会（神唯一会長）●二万円（第十三回選抜歌謡大賞チャリティー益金）。

情報欄の文章編集P6～12のレイアウトと、P5の取材と編集の一部は、職業体験の研修をした森佳津代さん（青森大学社会学部社会学科3年）が行いました。

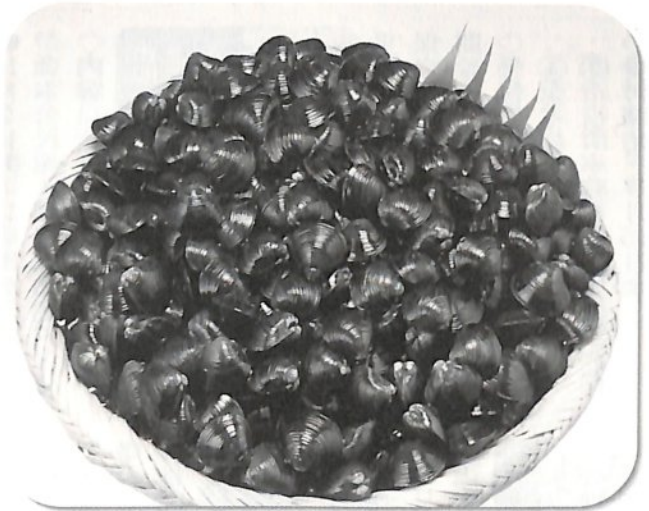
感想（森）…多くの人が五所川原市を支えている事を知る事が出来ました。職員の方々との親切な指導のおかげで良い社会勉強になりました。

ごしょがわら 食紀行

Vol.5

しじみ

十三湖は、古くからおいしいしじみの名産地として有名！海水と真水の混じり具合が絶妙な十三湖で育ったしじみはその小さな身に多くの栄養素を蓄えている。しじみに含まれるアミノ酸やビタミンB群は、肝臓の働きに役立つと言われている。「味良く、体に良し」と優れもの!!



内藤正雄さん(左)と娘の山崎富士子さん

十三漁港でインタビュー

内藤正雄さん(72歳)

しじみ漁? 10歳頃に始めたからもう60年くらいになるね。昔は水に入ってジョレン(箱状の金属網かごに歯がついたもの)を腰引きしてたけど、今は船引きするのがほとんどだ。このところ十三湖のしじみ貝は有名になって人気があるけど…一時期は採っても売れず生活が苦しいこともあった。いろいろ様変わりしたけど、黒く輝いて、しっかりした味がギュッと詰まったしじみ、これだけは60年間ずっと変わらず同じまんまだね。美味しいよ。

しじみ漁 一年

一般操業

毎年、全面解禁の4月10日から10月15日まで操業が続く。

土用しじみ

7月の土用の時期に収穫されるしじみの中で、産卵期がピークを迎えるため、身がぎっしり詰まってコクがあり、一年の中で一番おいしいと言われている。

寒しじみ

一般操業の後には、個人管理の浅瀬に移植し、栄養を蓄える。この時期、特に1~2月のしじみを「寒しじみ」と呼び、身がひきしまっていると言われている。

しじみ加工品がいっぱい

道の駅

「十三湖高原」

トーサムプラザ

TEL 62-3556



レトルトしじみ

貝、貝活飲料、

しじみラーメン、からすの涙(焼き菓子)、しじみ饅頭、しじみエキス味噌、しじみキャンディー(10月~4月限定)、しじみの佃煮などを販売。

9月 上旬 お知らせ

県民のための薬の講演会

西北中央病院薬剤部
TEL(35) 3111 内線208

日頃、何気なく飲んでる薬を正しく知っていただくための講演会を開催します。参加無料。

●10月15日(日)13時30分～15時30分
五所川原商工会議室(駅前)

◆定員 140名位まで

◆内容

「正しい薬の飲み方」青森県薬剤師会副会長・斉藤士郎氏

「薬と薬の飲みあわせ」青森大

学薬学部教授・菅原和信氏

◆主催 青森県病院薬剤師会

公開講座のお知らせ

健康を「食」からサポート

(社)青森県栄養士会五所川原地区会
TEL(35) 3234 米塚

高齢化が進むなか皆様の健康を「食」からサポートしたいと考えています。多数ご参加ください。

●9月30日(土) 14時～15時

つがる市若緑 松の館

◆テーマ 「高齢化と栄養士の役割」講師／つがる市尾野病院院長・阿部英雄氏

家庭福祉課児童家庭係 からのお知らせ

児童家庭係 内線247・248
金木総合支所福祉係
TEL(53) 2111 内線130

(仮称)五所川原市
金木保育所開所に係る
説明会を開催します

※平成19年度より金木町内4カ所の保育所が統合し、(仮称)五所川原市金木保育所となるため、開所に係る説明会を開催しますので、新しい保育所について、関心のある皆さんのご出席をお願いします。

●10月2日(月) 18時30分

金木公民館(和室大広間)

◆内容

保育時間、送迎バス等について

平成19年度(仮称)五所川原市
金木保育所入所申込受付
(4月入所)

※(仮称)五所川原市金木保育所は平成19年度より金木町内4カ所の保育所を旧川倉小学校に統合し、開設する保育所です。

◆受付場所

①金木総合支所福祉係

②市役所家庭福祉課児童家庭係

◆受付開始 9月15日(金)

◆受付締切 10月13日(金)

※入所申込書と保育所の情報は、受付場所及び金木町内4カ所の保育所に備えてあります。

無料相談のご案内

青森県司法書士会

TEL017(776) 8398
(社)成年後見センター・リーガル
TEL017(775) 1205

全国二斉司法書士 無料法律相談

●10月7日(土) 10時30分～15時

・エルムの街SC 文化センター

・青森県司法書士会館

(青森市長島3丁目5-16)

◆内容 クレサラ問題、境界紛争、少額訴訟等の簡裁事件、相続等の不動産登記、商業・法人登記、供託事件、民事調停事件

司法書士・社会福祉士による成年後見無料相談

●10月7日(土) 10時～16時

青森県司法書士会館

(青森市長島3丁目5-16)

◆内容すでに判断能力が衰えた親族をかかえている方の悩み、将来判断能力が衰えた時の財政管理、障害をもつ子供さんの将来に対する心配

フリーフリー・テレフォン

(財)21世紀職業財団青森事務所
TEL017(776) 2020

働くあなたに育児・介護・家事代行等の地域の具体的な情報を電話でご案内しています。仕事も家庭も大切に、もっと安心して働きたい方のホットラインです。

●月曜日～金曜日(祝日を除く)
9時30分～16時30分

市民公開フォーラム

「きちんと知ろう 心臓病のこと」

西北中央病院整形外科 新渡戸
TEL(35) 3111

「心臓病」と聞くと、とても怖いイメージを持ちませんか?心臓病をよく知ること、より良い予防や治療が可能になり、いきいきとした生活を送ることが出来ます。

●9月20日(水) 18時～19時30分

オルテンシア 入場無料

◆テーマ 「心臓病、きちんと治せば怖くない」

◆講師 弘前大学医学部循環器・呼吸器・腎臓内科

教授 奥村謙先生

※共催/整善会・北五医師会・三共株式会社

消防本部からお知らせ

TEL(35) 2019
予防課 内線23・54

危険物取扱者試験

11月11日(土)、25日(土)
弘前高等学校(弘前市)
11月12日(日)、26日(日)
青森工業高等学校(青森市)

◎受付 9月25日(月)～10月4日(水)
※今年度から一般及び高校生の区分が廃止になりましたので、全試験日において同一人による受験が可能です。なお、受験願書等は、消防本部及び最寄りの消防署にあります。

危険物取扱者試験に伴う事前講習

物理・化学:10月25日(水)

9時～16時30分

消防法令:10月26日(木)

9時～16時30分

会場:五所川原地域職業訓練センター

ター

受付:当日会場にて8時30分から行います

問い合わせ先:(株)木村石油

TEL(34) 3165

※危険物取扱者試験を受験する方を対象にした講習会です。

県立自然ふれあいセンター
からのお知らせ

TEL 0172(62)4527

“私の自然”作品展

●作品展示(展示ロビー)

9月20日(水)～10月22日(日)(休館日は毎週月曜日、月曜日が祭日の場合は火曜日) 9時～16時
(最終日は正午まで) 入館無料

●作品募集

自然に関する写真や絵画、クラフトなどの作品を9月19日(火)までに直接お持ちください(出品規定がありますのでお問い合わせください)

毎月第3日曜日は梵珠山へ

毎月第3日曜日に観察会を開催しています。知的好奇心あふれる講師と一緒に梵珠山周辺を楽しく散策しませんか。

●9月17日(日) 10時～12時

県民の森梵珠山・県立自然ふれあいセンター周辺

●観察会

①原田敏弘氏「秋の花や実を観察する」 ②長尾キヨ氏「タデ科に親しもう」 ③鈴木義孝氏「秋のキノコを探そう」 ④鳴海富美子氏「秋の昆虫の観察」

◇対者 どなたでも参加できます

◇参加料 無料

・県立自然ふれあいセンター

(青森市浪岡大字)

大釈迦字沢内沢

111



『AEDを使用した心肺蘇生法』講習会

五所川原消防署 TEL(35)2019
金木消防署 TEL(53)2322
市浦消防署 TEL(62)2119

AEDを含めた心肺蘇生法が本格的にスタートしました。AEDとは簡単な操作で心臓のリズムを調べ必要であれば電気ショックを行う医療機器です。青森県でも今年から全ての県立高校に配備され各公共施設にも配備が進んでいます。そばに居合わせた人の応急手当が特に重要となり、目の前で突然倒れた人がいた場合、直ちにAEDを使用することで救命の可能性を高めることができます。ぜひこの機会にAEDを使用した心肺蘇生法を学んでみませんか。

●10月1日(日) 9時～12時

五所川原消防署 2F会議室

◇参加費 無料

◇申込先 五所川原消防署、金木消防署、市浦消防署

五所川原市シルバー人材センターからのお知らせ

TEL(34)8844

★パソコン無料体験講座(10名)

●9月23日(土) 9時～12時

★シルバーパソコン教室(20名)

●10月6日(金)～12月22日(金)の毎週金曜日 13時～16時

◇受講料 月4000円

(教材費は別途)

★ホームヘルパー2級研修(20名)

●10月5日(木)～11月24日(金)の21日間

※いずれも会場は五所川原地域職業訓練センターです。

市民サロバン

骨董蚤の市

第7回中央「ミセン祭り」

実行委員会事務局 山口

TEL 0901106513365

フリーマーケット事務局 神

TEL(34)2064

毎年恒例の蚤の市です。お誘いあわせのうえ、お出ください。

●9月24日(日) 10時～16時
中央コミュニティセンター



「観光振興による雇用創出を」
講演会を開催します

五所川原市雇用創出協議会事務局

TEL(38)4591

市町村合併後の豊富な観光資源を活用した雇用創出の取組みとして講演会を開きます。求職中の方、観光に興味のある方のご参加をお待ちしています。

●10月3日(火) 14時～16時

オルテンシア (入場無料)

◇講師 三村三千代氏(八戸短期大学客員教授)

◇演題 「おもてなしの心」

きのこ展示会

「同時開催」きのこ写真展

五所川原山醉会事務局 財政部 内線450

●10月9日(月) 10時～16時

立佞武多の館 1Fホール



■ナメコ (Pholita nameko)
モエギタケ科/秋/食

火災・救急出動概況

五所川原市管内8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18年	4	28	174	1,380	6	35
平成17年	3	30	173	1,302	3	38
比較	1	△2	1	78	3	△3

平成18年度統一標語

“消さないで あなたの心の 注意の火”

問合せ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内線25)

10月2日(月)は

固定資産税第3期
国民健康保険税第3期の
納期限です。

忘れずに納めましょう。

収納課 内線431～439

介護保険料第3期の
納期限です。

忘れずに納めましょう。

介護福祉課 内線271～276

市立西北中央病院からの お知らせ

TEL 35-3111

10月1日から
市立西北中央病院内は
全面禁煙となります
みなさんのご協力をお願いします!



五所川原市医療技術職員募集 市立西北中央病院

管理課 TEL35-3111 内線279

◇職種及び採用予定人員

- (1) 看護師・助産師・
専門看護師・認定看護師 …… 3 名
- (2) 診療放射線技師 …… 2 名
- (3) 臨床工学技士 …… 1 名
- (4) 薬剤師 …… 1 名

◇受験資格

- (1) 昭和52年4月2日以降に生まれ、次のいずれかに該当する方
 - ① 看護師・助産師・診療放射線技師・臨床工学技士・薬剤師免許取得者
 - ② 看護師・助産師・診療放射線技師・臨床工学技士・薬剤師免許取得見込みの方
- (2) 昭和46年4月2日以降に生まれ、次のいずれかに該当する方
専門看護師・認定看護師の資格認定証取得者

◇採用予定月日 平成19年4月1日以降

◇試験の日時・場所

11月14日(火) 10時30分
市立西北中央病院 C棟2階 大会議室

◇試験方法 作文、面接及び書類審査

◇申込受付期間 9月15日(金)～10月22日(日)

※「提出書類」等、詳細については管理課庶務係へお問い合わせください。

し～うらんど海遊館 敬老の日特別企画!!

**運動プログラム無料開放
& クイックストレッチ**

日時：9月18日(月)

運動プログラム 通常¥500⇒無料

日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしてみませんか?

クイックストレッチ ¥1,000/15分

ストレッチを受けて疲労を回復♪
肩こり、腰痛の方にオススメ☆

し～うらんど海遊館 TEL27-7373



公民館からのご案内

中央公民館

TEL 35-6056

★みんなのギャラリー

『川柳色紙展』を開催します。

昨年、開催しました「第42回五所川原川柳大会」の秀逸句31点を色紙で展示します。

◇期間 9月23日(土)～10月1日(日)

※開館時間内であれば、ご自由にご覧いただけます。

町内会の皆さまへ 水道管の洗浄作業に ついてのお知らせ



皆様方には、日頃より水道行政の推進について、ご理解、ご協力をいただきましてありがとうございます。

さて、市水道事業所では水道管(本管)の維持・管理及び水質悪化防止のため、下記町内を対象に洗浄作業を行うことになりました。

つきましては、作業時間内に水道水を使用しますと濁り水が出ますのでご注意くださいようお願いいたします。

【対象区域】

元町、柳町、岩木町、新町、川端町、本町、寺町、大町、旭町、敷島町、錦町、幾島町、柏原町、上平井町、中平井町、下平井町、幾世森、末広町、若葉1・2・3丁目、長橋字橋元・広野、新宮町、新宮字岡田・松元、芭蕉、蘇鉄

以上の区域ですが、小曲町内及び近接している町内にも濁り水が出るおそれがありますので使用を控えるようお願いいたします。

〔洗浄作業日時〕

10月1日(日)午後11時～2日(月)午前5時

ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いいたします。

五所川原市水道事業所 TEL34-9111

秋の全国交通安全運動

9月21日(木)～30日(土)までの10日間

《運動の重点》

- 1 高齢者の交通事故防止
- 2 夕暮れ時と夜間の歩行中・
自転車乗車中の交通事故防止
- 3 後部座席を含むシートベルトと
チャイルドシートの正しい着用の徹底



夕暮れに 光るライトが 防ぐ事故

五所川原市交通安全対策協議会・五所川原警察署

小児マヒ(ポリオ)予防接種をおこないます

○対象年齢 生後3～90カ月未満の乳幼児

対象地区	接種日	実施場所	受付時間
南小学区・三好・七和・飯詰	9月15日(金)	保健センター五所川原	12:30～12:45
五小学区・松島町・梅沢	9月22日(金)		
栄	9月27日(水)		
市 浦	9月20日(水)	保健センター市浦	12:30～13:00
金 木	9月28日(木)	保健センター金木	13:00～13:30

【持参するもの】

母子手帳と予診票(白色)を記入してお持ちください。

【注意事項】

- 発熱など体調の悪いお子さん、他の予防接種を受けているお子さんは接種間隔についてかかりつけのお医者さんにご相談し、おいでください。
- 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。
- 対象地区での接種日に都合により接種できない場合は、他の地区で接種することもできます。
- 保健センター五所川原の駐車場がせまいので、市役所駐車場もご利用になれます。

※9月8日(金)実施分(松島地区・長橋・みどり町・毘沙門・長富・中川)が広報でお知らせできなかったため、上記日程で接種することもできます。



平成18年

事業所・企業統計調査

調査は日本全国すべての事業所が対象です。
ご協力をお願いいたします。

総務省では、10月1日すべての事業所が対象となる大規模な事業所・企業統計調査を行います。

統計調査の結果は国や都道府県、市区町村などがこれからの行政を考える重要な基礎資料として活用されます。

9月下旬から各事業所に「調査員証」を携帯している調査員がお伺いし、調査票の説明と共に調査票へのご記入をお願いします。時間はおかけいたしませんのでどうかご協力をお願いいたします。



問い合わせ先 企画課統計係 内線464

文藝部
ふがわら

題字 斎藤 清泉

『五所川原俳句会』

木槿咲くや長子の今も在る如し

敦賀 晴川

一葉は揺籠のごと青蛙

山内 清祐

津軽弁だけが良く合ふ立佞武多

小田川 秀一

灰の層二萬八阡年の夏の海

三橋 浩二

空港に佞武多の匂ひ残りけり

福士 としのぶ

一揆の地とどまれば蟻影を抱く

柳引 麗子

折紙と絵本を買ふも盆用意

福士 美和

行き合へばUターンして蟻と蟻

三上 悠恵子

けふの日を全うせしや木槿落つ

山内 ひろ子

ほの赤き杉の素肌も炎暑かな

松宮 梗子



ヘルス・インフォメーション

健康だより

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

健康相談

血圧測定、病気の相談、健診結果、心の相談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	しきしまコミュニティセンター	9月29日(金)	13:00～15:00
金木	保健センター金木	9月26日(火)	10:00～11:00
市浦	しーうらんど海遊館	9月27日(水)	12:30～13:30

母と子の相談日(エンゼル教室)

お子さんと一緒に遊びの時間をつくり、子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。各地区の開催日は、いずれのご利用も可能ですので、お気軽においでください。

◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル

日 時	実施場所	内 容
10月4日(水)・18日(水) 10:00～12:00 13:00～15:00 ※18日午後は予約相談 ※子育てサロン同時開催	保健センター 五所川原	・各月齢での成長(身体計測)・発達の確認、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談
10月20日(金) 9:30～11:30	保健センター 金木	・子育て等に関する勉強会、情報交換
10月25日(水) 10:00～12:00	保健センター 市浦	

乳幼児健診

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

◆受付時間…12:15～12:30

◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル等

健診の種類	実施日	実施場所	対象児及び対象地区
4か月児健診	10月3日(火)	保健センター五所川原	平成18年5月生まれ全地区
1歳6か月児健診	10月24日(火)	保健センター五所川原	平成17年4月生まれ五所川原地区
3歳児健診	10月19日(木)	保健センター五所川原	平成15年6月生まれ五所川原地区

*3歳児健診については、事前にアンケート記入等がありますので、個別に通知いたします。

<お願い> 健診に来られない場合や病院で健診を受けた場合、すでに健診を受診した場合等は、ご連絡ください。相談に応じます。五所川原地区での実施については、駐車場が混雑しますので、市役所駐車場をご利用ください。

献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
10月16日(月)	9:30～11:00	青森県合同庁舎
	13:00～15:30	東北電力五所川原営業所
10月22日(日)	10:00～12:30	エルムの街ショッピングセンター
	13:30～16:00	専門店入口の外

料理紹介

あなたも作ってみませんか

テーマ 野菜の

五所川原市食生活改善推進員会

オイスターソース炒め



(1人分: 148kcal 塩分0.7g)

材 料 (4人分)

牛肉薄切り……120g
 グリーンアスパラガス…4本
 ビーマン……2個
 赤ビーマン……1個
 かぼちゃ……80g
 なす……3個

A [オイスターソース…大さじ1
 しょうゆ…大さじ1と1/3
 ※ごま油……大さじ1]

【作り方】

- ①牛肉は、細切りにする。
- ②野菜はきれいに洗って細切りにする。
- ③①と②をごま油で火の通りにくい順に炒め、Aで調味する。
 赤ビーマンは、パプリカが一般的。肉厚で甘味があり生食や彩りを生かした料理に広く使用されています。

「赤・黄・緑」の野菜をたっぷり使ってあっという間にできる炒め物です。牛肉を他の肉に変えたりアスパラガスをきゅうりに変えたり色々と、応用できそうです。

なつどもり「希望の家」現地親子指導 コミュニティサポート・すてっぷ

何となく育てにくい、落ち着きがないなどを感じているお子さんとお母さんに対して、具体的な遊びや関わり方のプログラムを通してアドバイスをを行います。

日 時: 10月17日(火) 9:30～15:00

会 場: 保健センター五所川原

対 象: 就学前の幼児と保護者 10組程度

費 用: 1人500円(昼食・おやつ)

内 容: リズム・健康体操、親子遊び、学習会他

申込み締め切り: 9月29日(金)

申込み先: 健康推進課 内線224

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
9月18日	月	健生五所川原診療所	一ツ谷508-7	35-2542
9月23日	土	清水クリニック	鎌谷町103-1	35-3663
9月24日	日	川崎胃腸科内科医院	敷島町56	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)でも紹介します。