

祝・岩木川の日

～岩木川ボート下り～



9 広報

ごしよがわら

2006

10 1

No.36

〈目次〉

- 重点事業要望、新助役決まる…2～3
- 金木高校で耐久歩……………4
- 仁太坊まつり……………5
- 脇元お山参詣……………6
- 美術展閉幕……………7
- しーうらんど事業中間報告…8～9
- お知らせ……………10～17
- ヘルス・インフォメーション…18

〈今月の市民〉

人口/63,631人(-59)
男 /29,868人(-31)
女 /33,763人(-28)
世帯数/24,418世帯(+12)
8月31日現在(前月比)

■編集と発行/五所川原市役所総務部総務課 〒037-8686 青森県五所川原市字岩木町12番地 ☎0173-35-2111(代)

五所川原市ホームページ <http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp>

平成19年度 重点事業要望

最重点要望 自治体病院 津軽自動車道

五所川原ブランド

最重点要望

去る九月十五日、県に対する平成十九年度重点事業要望説明会が青森県庁二階「第三応接室」で開催され、三村知事、平山市長ほか県、市の関係者、今県議、また、市議会から齊藤議長、田中副議長が出席され、「活力ある・明るく住みよい豊かなまち」の実現に向け、「自治体病院機能再編成について」、「幹線道路の整備促進について」及び「つくねいも」等特例作物の産地確立について」の最重点要望三項目のほか、重点要望六項目について要望しました。



「自治体病院の機能再編成について」(継続)

自治体病院機能再編成は、過疎化や少子高齢化が進展している中で、地域医療の再構築を図る取り組みであり、特に、中核病院の整備は、医師の確保や当圏域の医療ニーズに添えていくため、早期に実現しなければならぬ再編の要であります。

当圏域には、大学病院も県立病院もなく、救急救命機能の整備や脳血管疾患等について頼りになるのはこの中核病院のみであり、知事さんのお力添えが是非とも必要な状況となっておりますので、中核病院の建設をはじめとする自治体病院の機能再編成について、県の財政支援を要望します。

県回答 (三村知事)

この課題、大変に県としても重要な問題であり、新たに圏域の各病院の運営主体となる予定の「つがる西北五広域連合」において、平成十八年二月に取りまとめたマスタープラン及び平成十八年七月

の中核病院用地選定委員会からの答申を踏まえ、早期に中核病院の建設用地を決定し、設計関連業務に着手したいという状況であると伺っております。

県としても、当該圏域における機能再編成が、県内の他地域の再編にも波及する一つのモデルとして捉えておりますことから、機能再編成計画の着実な実行と早期具休化の取り組みを支援することとしております。

ご要望につきましては、市町村の役割、県の役割を見極めながら検討して参ります。また、国に対する重点施策案として、機能再編成の推進にあたっての財政支援措置を提案しており、引き続き、その実現をとともに目指していきたいと考えております。

「幹線道路の整備促進に」(継続)

当圏域において推進されている各種地域振興施策の効果を高めるため、生活交通基盤や高速交通体系の整備が重要となることから、

高規格幹線道路「津軽自動車道」関連として、浪岡五所川原間の整備促進と残る五所川原鰺ヶ沢間の早期事業化について、同道路の五所川原インターチェンジにアクセ

スする「国道三三九号五所川原北バイパス」並びに「国道一〇一号五所川原西バイパス」の整備促進について、加えて西津軽地域との更なるアクセス向上を図る米田地区への新たなインターチェンジの設置について、それぞれ要望いたします。

さらに、当市の都市軸となる主要幹線道路関連では、冬期交通の安全確保を図る「国道三三九号七平バイパス」及び「同国道脇元地区の急勾配・狹隘箇所」の整備促進について、並びに「主要地方道屏風山内真部線」の整備促進についてそれぞれ要望いたします。

県回答 (県土整備部長)

津軽自動車道については、津軽自動車道五所川原東インターチェンジ・五所川原インターチェンジ間七・六キロメートルが平成十九年度に開通予定となっております。五所川原市北部方面からのアクセス性が格段に向上するものと考えております。

また、津軽自動車道への新たなインターチェンジの設置については、五所川原市中心市街地等への更なるアクセス性の向上が期待されることから、五所川原インターチェンジ開通に合うよう県と

しても市とともに国に対して設置を働きかけて参ります。

津軽自動車道基本計画区間にあります五所川原鰯ヶ沢間約二十キロメートルについては、早期事業着手を引き続き強く国に対し働きかけて参ります。

一般国道一〇一号五所川原西バイパスについては、今年度、設計及び調査を実施し、用地取得の着手を目指すこととなっております、引き続き、整備促進を国に対し働きかけて参ります。

国道三三九号五所川原北バイパスについては、全体延長五・二キロメートルのうち下平井町沖飯詰間延長約二キロメートルについて整備を進めており、平成十九年度開通予定の五所川原インターチェンジと同時開通を図ることとして参ります。

また、脇元工区については、これまで側溝整備等現道対策を進めてきたところであり、狹隘区間の再築については、既着工区間の進捗状況等を踏まえながら今後検討して参ります。

バイパスについては、平成十六年度から今泉太田工区約一・九キロメートルの凍害防止工事に着手しており、今年度は中泊側で用地買収等、五所川原市側では構造設計及び用地測量を実施する予定となっております、引き続き、整備促進に努めて参ります。

主要地方道屏風山内真部線については、これまで金木工区一・九キロメートルの整備を終え、現在金木工区二百六十六メートル、喜良市工区八百メートルについて整備を進めており、今年度は両工区とも用地取得の促進に努めて参ります。今後とも地元の協力を得ながら整備促進に努めて参ります。

「つくねいも」等特例作物の産地確立について(継続)

当市経済の活性化を図るには基幹産業である農林水産業の振興が不可欠であり、当市の優れた生産基盤を活かし、関係団体との連携のもと「五所川原ブランド」を確立して参りたいと考えております。

つきましては、当市の特例作物である「つくねいも」、「そば」及び「アスパラガス」について、その生産振興や販路拡大、消費者需要の多様化等に対応した特産品加工に關し、特段のご指導、ご支援を賜りますようお願いいたします。

県回答(農林水産部長)

つくねいも等特例作物の産地確立については、旧市町村毎の地域協議会が策定したビジョンに基づき、つくねいも、そば及びアスパラガスを水田農業改革交付金の加算助成としており、この交付金の効率的かつ効果的な活用指導、さらには生産振興に向けた技術指導に努めて参ります。

販売面につきましては、首都圏の食の専門家等による販路拡大に向けたアドバイスをはじめ、レシピなどをPRしながら、県内外でのアンテナショップでの対面販売やイベントでの販売、県産品総合サイト「青森のうまいものたち」への掲載を通じ地域特産品としてのブランド化を支援して参ります。加工面におきましては、同種の長芋の加工技術を活用できることから、商品開発に向けて、消費者ニーズの把握や加工技術の開発等の取り組みを支援して参ります。

重点要望事業六項目

最重要要望三件のほか、次のとおり重点事業六件について要望しました。

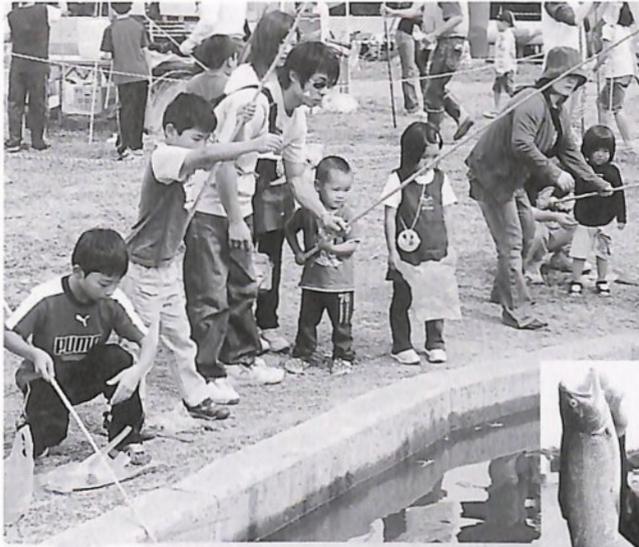
- 「青森テクノポリスハイテク工業団地 漆川への企業誘致促進について」
- 「電線類の地中化の推進について」
- 「国史跡指定『十三湊遺跡』及び関連遺跡の発掘調査について」
- 「一級河川岩木川水系における治水事業の促進について」
- 「(仮称)中山トンネルの建設について」
- 「津軽鉄道(株)緊急保全整備事業に対する支援について」

新助役に

田辺欣二郎氏

九月十四日開会の五所川原市議会第五回定例会で、田辺欣二郎氏(64歳)同市下岩崎を助役に任命することに同意しました。田辺氏は、当市在住で銀行マンとして四十年以上活躍された方です。





先人の苦勞を後世に語り継ぐ

第8回 祝・岩木川の日

九月十七日、祝・岩木川の日（NPO法人「岩木川と地域づくりを考える会」主催）が岩木川河川敷の北斗グラウンドで開催されました。会場では家族連れなどが、ほっかぶりコンテストやスコップ三味線を楽しんだほか、じゃっこつり大会や岩木川ボート下りなど様々な催物を通して岩木川を身近に感じ、楽しいひと時を過ごしました。このイベントは、大正十五年九月十五日に洪水を防ぐと国直轄による改修工事の起工式が現在の北斗グラウンドで行われたことを記念し、



洪水と闘った先人の苦勞を忘れず語り継ごうと毎年開催されています。



きずな深めた18.2キロ

金木高校で伝統の耐久歩

金木高校（長谷川正校長）では九月十六日、生徒約二百人と教職員及び父母ら二十人が同校伝統の耐久歩（十八・二キロ）に挑戦しました。生徒たちは、友達と一緒に自分たちのペースで歩いてゴールし「完歩証」を受け取りました。完歩した桜庭健太さん（一年）は「入学してから知った耐久歩。思ったより長かったけど、友達と一緒に楽しかった」と感想を話し、二人で仲良くゴールした中村杏美さん（三年）と桑田明美さん（三年）は「疲れた。大変だった。でも、きつと高校生活のいい思い出になる。これからも続けて欲しい」と振り返っていました。



学校を出発し十二本ヤスを経由して七ツ滝で折り返す

今年も熱戦!! 学区 対抗ママさん体育大会



九月十七日、第三十七回学区対抗ママさん体育大会が市民体育館と南小体育館、菊ヶ丘運動公園を会場に開催されました。市内8小学校から参加した百八十名のママさんは、楽しく汗を流し交流を深めていました。各競技の結果は、次のとおりです。

- ◆キックベースボール
（優勝）五所川原小
（MVP）中村由美子
- ◆ソフトバレーボール
（優勝）三輪小A
（MVP）渋谷一枝
- ◆グラウンドゴルフ
（優勝）栄小A

津軽三味線全日本金木大会エキジビジョン 第13回 仁太坊まつり

九月十七日、津軽三味線全日本金木大会エキジビジョン・第十三回仁太坊まつりが津軽三味線会館屋外ステージで開催され、県内外からつめかけた約千人の観衆が津軽三味線の音色に聞き入りました。

今年五月四日・五日の大会で上位に入賞した柴田三兄妹（柴田雅人・柴田佑梨・柴田愛／宮城県）、鍋谷東輝さん（富山県）、山本大さん（東京都）のほか、ゲストに柴田三兄妹の津軽三味線と和太鼓のグループ「閃雷MAX」（宮城県）をむかえ、二時間半のステージとなりました。

観客は、演奏者ときには強く、ときには繊細に奏でる津軽三味線の伝統的な音色に酔いしれるとともに、閃雷MAXの新しいスタイルで躍動感にあふれた演奏に拍手を送っていました。



閃雷MAXが繰り広げるアップテンポでパワフルなステージ（上）に拍手をとる観客（下）

津軽三味線全中総文祭で感動を

金木中学校

金木中学校（川越光芳校長）の生徒六人と学校関係者が九月十九日、高松教育長を訪れ、第六回全国中学校総合文化祭への出演と全国中学校文化連盟会長から表彰状を授与されたことを報告しました。

担当の澤田夕香子先生は「一番目の出演だったので、三味線の演奏が始まると観客が上がっていき感動しました。生徒達は練習の成果を十分に発揮し、力強い演奏を披露してくれました」、生徒達は「最初は緊張したが息を合わせて頑張れた」「中学校を卒業しても津軽三味線を続けたい」など感想を述べました。来場者のアンケートでは「六人の三味線が合っていてカッコイイと思った」「指使いが流れる様できれい」「楽譜もなく指と音だけで弾くのはすごい」「初めて聞いたがTVで見るとよりキレイな音で響きがすごかった」など多くの賞賛が寄せられました。舞台発表の部では津軽三味線のほか琉球舞踊やダンスなどが披露され、書道・華道作品など展示発表の部もあり、豊かな想像力と優れた表現力に出会った二日間でした。活躍の報告を受けて教育長は、「三味線発祥の地から参加できたことはすばらしい、伝統を守るのも子供達の役目、これからも頑張ってください」と激励しました。



全国制覇

剛柔館藤田道場

九月二十三日、東京武道館で開催される全日本選抜少年柔道大会小学生の部に出場する、剛柔館藤田道場の選手六人と藤田剛監督が同日七日、平山市長を表彰訪問しました。平山市長は「日頃の実力を発揮して優勝旗を持って来るよう頑張ってもらいたい」と激励。選手達は「自分が勝ってほかの人を楽にさせたい」「自分の仕事をして日本一になる」など決意を述べ、藤田監督は「全日本を取れるように頑張ります」と全国制覇に向けて力強く抱負を語りました。



脇元お山参詣

五穀豊穰と大漁願う



もや山からの御岩本山

脇元地区に秋の訪れを告げる「脇元お山参詣」が、九月二十一日から二十二日にかけてもや山で行われ、前夜祭の宵山では、小馬踊り、津軽神楽を奉納。

翌日の朔日山は、洗磯崎神社の神事で祭り関係者が玉串を奉納して五穀豊穰と大漁を祈願したあと、脇元岩木山と呼ばれるもや山を目指し老若男女がヒバで作られた御幣や供物を手に「サイギサイギ」の掛け声と笛や太鼓を響かせ、岩木山神社が祭られている山頂の祠へ向け山道を登りました。

急勾配に金木高校市浦分校の生徒は「なめすぎました。疲れた」、初めて参加した女性は「市浦分校の生徒達に励まされ十五分で登れた。すばらしい眺めですね」と登拝之証を手に笑顔で話してくれました。

カバゴン先生が出前授業

楽しく・一所懸命に学ぶことを伝える

小学校の教諭を経て、独自の教育論でラジオやテレビ番組に出演し、全国各地で「出前授業」をする「カバゴン先生」こと阿部進さんが九月十二日、松島小学校を訪れ全校児童に授業を行いました。

授業は、低学年に紙芝居、中学年に漢字、高学年にマッチとドライアイスを使った実験が用意されました。高学年ではマッチを使ったことがない児童がほとんどで、まずはマッチの擦り方を練習。続いて、お湯とドライアイスが反応して発生する泡や煙にマッチをかざし、二酸化炭素で火が消えることを確認しました。5年生の根井麻依加さんは「最初怖かったけどマッチの使い方が分かってよかった」と、6年生の西山武さんは「泡や煙がたくさん出て驚いた。おもしろくて楽しかったです」と感想を話していました。



驚きの連続に目を輝かせる

松島小学校の児童

秋の味覚クリ拾い

グリーンバイオ村



大きなクリを見つけ喜ぶ対馬佑紀くん

九月二十三日から、グリーンバイオ村内園地において秋恒例行事の一つクリ拾いが始まり、園地には、「森早生・丹沢・筑波」などの品種約二百五十本が植えられています。

初日は秋晴れの中、二百十三人の親子連れや孫を連れた家族などがクリ拾いに興じました。初めて訪れた対馬さん親子の佑紀くん（4歳）は、大きながからクリを拾い、袋に一杯詰めてくれました。今年はクリが豊作でこれからもっと美味しくなります。

初日は秋晴れの中、二百十三人の親子連れや孫を連れた家族などがクリ拾いに興じました。初めて訪れた対馬さん親子の佑紀くん（4歳）は、大きながからクリを拾い、袋に一杯詰めてくれました。今年はクリが豊作でこれからもっと美味しくなります。

特別企画

『棟方志功と近代 絵画の巨匠達』展

大盛況で幕を閉じる

九月二十四日、約二カ月で一万二千七百人の入場者を記録した特別企画「棟方志功と近代絵画の巨匠達」展が閉幕しました。この美術展は当市出身で首都圏在住の方々と組織する「わ・五所川原会」の会長・山田春雄氏のコレクションから棟方志功や梅原龍三郎、横山大観、伊東深水、奥田元宋などの貴重な作品を立佞武多の館美術展示ギャラリーに展示したものです。美術展は山田会長の青少年健全育成の願いから高校生以下を入場無料とし、普段と比べ学生の姿が多く見られました。九月十五日に訪れた橋本堅太郎日展理事長は「よくこれだけ集め展示しましたね」と感心、奥田元宋画伯の妻の奥田小由女日展常務理事は、亡夫が世に出した最後の作品と再会、「あの頃を思い出します」と話し、しばらく感慨深げに絵をみていました。



奥田元宋「富嶽秋暁」を前に…左から山田会長、平山市長、奥田日展常務理事、橋本日展理事長、高松教育長



記念品を受け取る
清水さんご夫婦と孫の雅人くん

また、最終日には入場者一万二千五百人を祝い、清水雅人くん（6歳・八戸市）に美術画集、立佞武多の額入り写真とお菓子を贈り、祖父母の正さんとアヤ子さんも「初めての経験です。いい記念になります」と喜んでいました。

市のために役立てて

三上忠孝さん 五百万円を寄付



寄付について平山市長へ話す三上さん

三上忠孝さん（一ツ谷）は九月十二日、市役所を訪れ、市に五百万円を寄付しました。三上さんの寄付は平成十二年から毎年続けられ、総額は三千六百万円になります。「三上興産」と「三上商事」を営む三上さんは、「恩返しのためで寄付をしています。地域の皆さんにお世話になってきたので、還元の意味でも市のために役立てていただきたい」と話していました。三上さんはこれまでの功績が評価され、今年、三度の紺綬褒章（公益のため多額の私財を寄付するなど、国民の模範となるような善行があった方へ授与される）を受けています。

善意の花かご

どうもありがとう

ありがとうございました



◎社会福祉協議会へ

◎五所川原朝野球協会（成田光昭会長）

〓七万八千二百円（「愛の一球募金」として）

◎嶋谷税務会計事務所（嶋谷敏税理士）

〓二十七万円（事務所創立27周年記念として）

◎松緑神道大和山（田澤清喜教主）〓九十万円（大和山チャリティーバザー益金）

◎ラ・プリマベラバラの会（田中憲一代表）〓二万六千四百十五円（フリーマーケット益金）

◎養護老人ホームくるみ園へ

◎（株）五所川原中央青果（木村吉幸社長）〓寄贈（すいか十三個）

◎ハワイアンダンス愛好会（正木あきえ代表）〓訪問（踊り披露）

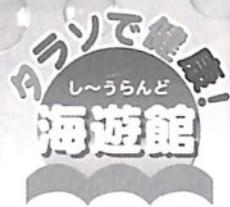
◎大和山広田支部（一戸義雄支部長）〓寄贈（とうもろこし百五十本）

◎鶴田町太鼓の会（小島景子代表）〓訪問（太鼓演奏）

◎佐藤香奈美さん・開米ななさん〓訪問（踊り披露）

◎（財）五所川原市教育振興会へ

◎今トシさん（北海道夕張郡長沼町曙区 一〇二一八）〓二万円



GOGO し~うらんど事業 中間効果測定・結果速報!!

去る7月27日(木)・28日(金)にGOGOし~うらんど事業の中間効果測定が行われました。4月から始まったこの事業もあつという間に4カ月が過ぎ、参加者の皆様も個々に効果を感じられている様です。今回はこの実感されている効果を発揮する場です!皆様張り切って参加されました。



まずは採血から... →

← いつも通り血圧の
チェックです!



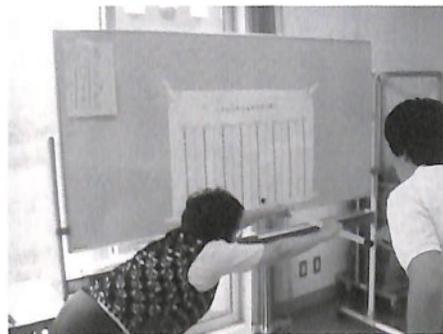
今回の測定に仙台大学より、元気な学生さんが協力してくれました。しか~し、彼女達以上に参加者の皆様が元気でした! →



↓ のびろ、のびろ~



皆様楽しく測定に
参加されていました



ドイツ生まれの運動療法を実践!

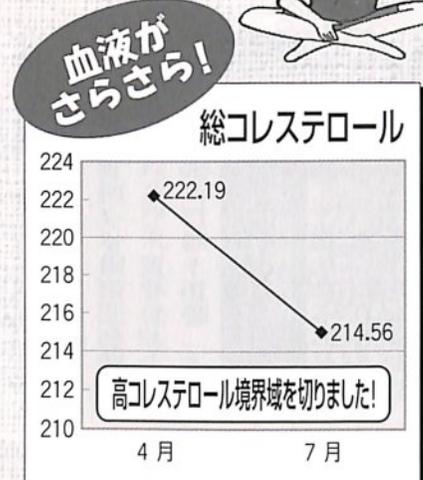
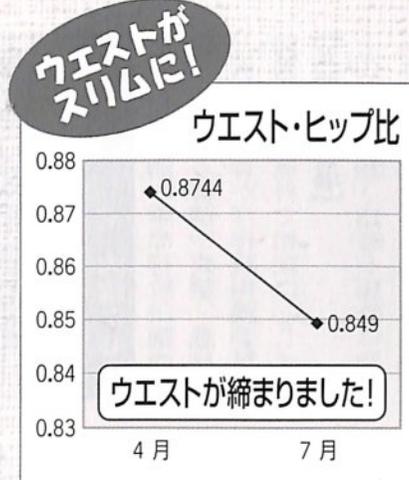
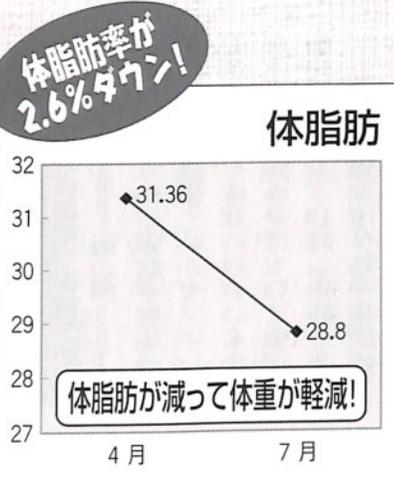
参加者の皆様は平均週2~3回の利用の中で、海遊館での水中運動療法にご自分の体力に合わせて自由に参加されます。特に生活習慣病予防プログラムへの参加率がとても高く、事業参加者の多くの皆様が参加されています。これは今年の5月より導入した医療先進国ドイツの理学療法士オリバー・ハインツ氏考案のプログラムです。



生活習慣病予防・介護予防に効果を期待!

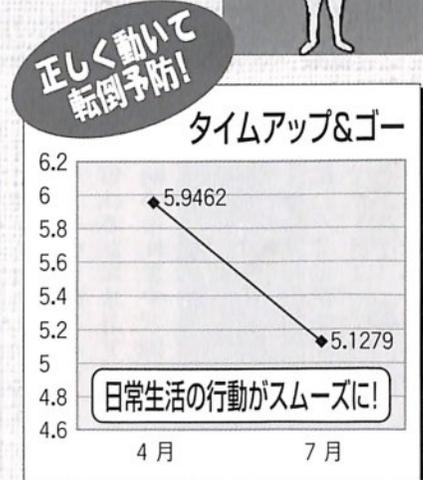
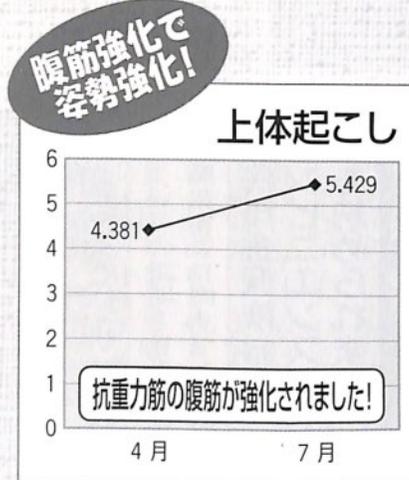
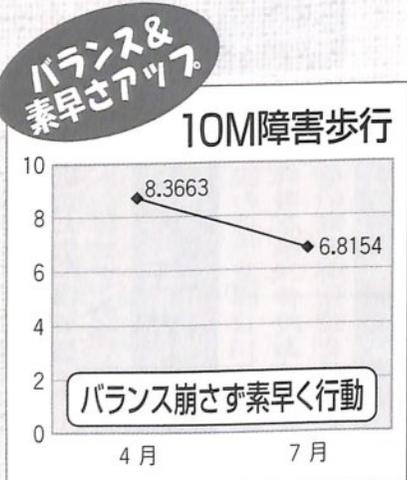
今回の血液検査を含む効果測定的项目を生活習慣病予防及び、介護予防に関連する項目に分けてみたところ両者共に良好な結果が表れました。全部は載せられないので以下に抜粋して掲載いたします。

事業参加者における生活習慣病予防の効果



これらの結果より、体脂肪が減少し、筋肉量は増えているという理想的な結果が得られました。その他、総コレステロール減少による高脂血症や動脈硬化の予防をはじめとする様々な生活習慣病の予防に効果が期待できます。

事業参加者における介護予防の効果



その他に、バランス能力、柔軟性、筋力など様々な指標で測定したところ、全ての項目で改善が見られました。こちらでは、し〜うらんどでの水中運動療法が介護予防を目的とした転倒予防に高い効果を与えることが確認できました!

以上の様に、し〜うらんど海遊館での継続的な利用が生活習慣病予防及び、介護予防効果が期待できることが判りました。この事業は今後も続き10月の末には最終の測定も控えています。参加者の皆様もますますやる気で、最終測定の結果が楽しみです。さあ! 皆様もし〜うらんど海遊館で楽しい健康づくりを実践しましょう! 合言葉は『タラソで健康!』

お問い合わせ：し〜うらんど海遊館 TEL27-7373 までお気軽にどうぞ!

10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。

◎行政相談

●10月12日(木) 10時～12時
市民課 内線207

●10月26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

◎行政・人権合同相談

●10月18日(水) 10時～15時
TEL(53)2111 内線126

●10月18日(水) 10時～15時
金木総合支所 第三会議室

◇相談員 行政相談委員
人権擁護委員

◎人権相談

●10月3日(火) 10時～15時
TEL(62)2111 内線16

●10月3日(火) 10時～15時
市浦総合支所 あすなろホール

◇相談員 人権擁護委員

◎税金の相談

●10月20日(金) 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

◎このころの相談

西北地方健康福祉こどもセンター
(保健部) 保健予防課
TEL(34)2108 FAX(34)7516

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、お年寄りのひどいもの忘れなどの相談を受けています。

●10月13日(金) 13時～14時
五所川原保健所 第一相談室

秋の行政相談週間
10月16日～22日
市民課 内線207

毎日の生活の中で行政(国の仕事)に関する苦情や要望・意見などありませんか。行政相談委員が秘密を守り無料で相談に応じます。

【五所川原会場】

10月16日(月) 13時～16時
エルム文化センター

【金木会場】

10月18日(水) 10時～15時
金木総合支所 4階第三会議室

【市浦会場】

10月17日(火) 13時～16時
市浦総合支所 あすなろホール

◆行政相談員

阿部 昭雄 TEL(35)5624
濱田 健司 TEL(33)0351
榊引八千代 TEL(52)2858
三和 孝徳 TEL(62)3070

法的トラブル解決に 役立つ情報を提供!!

日本司法支援センター
愛称「法テラス」

10月2日オープン

日本司法支援センター青森
地方事務所
TEL050(3383)5555

日本司法支援センター「法テラス」は、法的トラブルを解決するための情報やサービスを全国どこでも受けられるよう、全国に50カ所以上の事務所を置き、10月2日より業務を開始します。

法的トラブルを解決するのにどのような方法があるのかわからない、どこに相談をすればよいのかわからない、といったときは、まずは法テラス(Tel0570-078374)までお気軽にお電話ください。

◇業務内容

・情報提供：法的トラブルの解決に役立つ情報の無料提供
・民事法律扶助：資力の乏しい方のための無料相談や裁判費用などの立替え
・犯罪被害者支援：被害者支援に詳しい弁護士や支援団体などに関する情報の無料提供
・国選弁護関連業務他

法廷などを公開します あなたも裁判員に なってみませんか?

青森地方裁判所五所川原支部
庶務課 TEL(34)2927

「法の日」週間(10月1日～7日)にちなみ、普段あまり見る機会のない裁判所施設を公開します。

●10月12日(木) 13時～16時
青森地方・家庭裁判所五所川原支部 五所川原簡易裁判所

◇内容 法廷・調停室等の一般公開(13時～16時)、裁判員制度についての説明と見学者参加の模擬裁判(13時30分～16時)

**国民年金保険料は
コンビニエンスストア
でも納められます**

国民年金課 内線2111～2113

国民年金保険料は、金融機関、郵便局、社会保険事務所のほか、コンビニエンスストア(コンビニ)でも納められます。コンビニで保険料を納めるときは、バーコードが印刷された納付書をご使用ください。金融機関が近くない方は、日中忙しくて金融機関に行けない方は、どうぞコンビニをご利用ください。
なお、お手元に納付書がない方

は弘前社会保険事務所(Tel0172-271-1338)までご連絡ください。

インターネット等を利用した納付方法については、社会保険庁ホームページでご案内しています。
<http://www.sia.go.jp/>

仕事と家庭の 両立支援セミナー

(財)21世紀職業財団青森事務所
TEL017(776)2028
FAX017(776)2025

わが国の平成17年合計特殊出生率は、1.25と過去最低を更新しました。このような中、10月を「仕事と家庭を考える月間」と定め、仕事と家庭の両立について社会全般の理解を深め、職場環境づくりに向けた企業の取組を促進することを目的にセミナーを開催します。

●10月27日(金) 13時30分～16時
ホテル青森(青森市) 錦鶏の間

◇内容 基調講演、事例発表等

◇対象者 事業主や人事労務担当者等をはじめどなたでも

◇参加料 無料10月20日(金)までに電話またはファックスでお申し込みください。

※セミナー終了後、各種助成金等に関する相談コーナーを開設。

農業用軽油引取税免税 証の交付申請について

五所川原県税事務所課税課
TEL(34)2111 内線207

平成19年に使用する農業用軽油引取税免税証の交付申請を次により受け付けます。

●11月14日(火) 9時～15時

青森県五所川原合同庁舎

1階相談室

※申請用紙は県税事務所、各農業協同組合及び石油製品の販売店にあります。農協、販売店を通じて提出される方は、10月末までに農協、販売店へ依頼してください。

五所川原市社会福祉大会

市社会福祉協議会
TEL(34)3494

豊かな地域福祉社会を目指し、安心して幸せを感じる福祉のまわりのため、市民と関係機関の連携を深めることを目的に、大会式典や記念講演会を開催します。お気軽に参加ください。

●10月7日(土) 12時50分～

オルテンシア (参加無料)

◇講演 演題「心にひびくことば」

講師／八戸短期大学客員教授・三村三千代

町内会の皆様へ 水道管の洗浄作業 についてのお知らせ

五所川原市水道事業所
TEL(34)9111

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、次の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、作業時間内に水道管を使用しますと濁り水が出ますのでご注意ください。よろしくお願いいたします。

〔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

迷惑をおかけしますが

心協力をお願いします。

ごしよがわり 産業まつり

農政課 内線354・355



地域産業の振興と市民生活の向上に寄与することを目的とした「ごしよがわり産業まつり」を開催します。獅子舞、ワクワクビンゲームなど楽しみイベントが盛りだくさん!!

●10月21日(土)・22日(日)

9時30分～16時

つがる克雪ドーム

※詳細は次号広報をご覧ください。

◆フリーマーケット出店者募集!

産業まつりの会場内にフリーマーケットのコーナーを設置します。出店を希望される方は、10月13日(金)までに農政課へお申し込みください。申し込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。

地球温暖化防止に 「使える! 楽しい!」 実践研修

青森県地球温暖化防止活動推進センター
TEL 0178(22)1507
TEL 0178(45)8230
FAX 0178(45)8230

様々なグッズや方法を使い、環境を考える遊びをしてみませんか。

●10月22日(日) 10時～16時

立佞武多の館 5階会議室1

(例)エコパワーキットで創エネ体験、買い物ゲーム、リサイクルキャンドルづくり、レモン電池など

※ご都合のつく時間帯のみの参加も大歓迎です。参加無料。

※事前に電話かFAX、Eメール

／info@eco-aomori.jpで申込み。

労働保険の加入手続 はお済みですか?

ハローワーク五所川原(五所川原公共職業安定所) TEL(34)3171

労働保険(雇用保険と労災保険)は、農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用している場合、その事業主は加入しなければなりません。まだ加入手続をされていない事業主の方は、今すぐ加入手続をお願いします(手続を行わない場合、職権により強制適用を受けることがあります)。

親子すくすくスキンシップ事業 人形劇『ぼくにもできるかな人形劇場』

青森県子ども家庭支援センター
TEL 017(732)1011
TEL 017(732)1073
FAX 017(732)1073

NHKテレビの番組「できるかな」に出演していた人形劇の専門家の皆さんが、児童のための楽しい人形劇をつくりました。小さなかわいいゴン太も登場。保育士等を対象にした実技研修会も開催。

●10月29日(日)10時30分～15時30分
中央公民館 (参加無料)

◇内容

・人形劇(10時30分～11時40分)
・手作りおもちゃコーナー

(11時50分～12時40分)

対象：幼児・小学校低学年とその保護者 定員150人

・実技講習会

(13時30分～15時30分)

対象：保育士など子育て関係者 定員50人

◇劇団 井村淳と仲間たち

◇持ち物 実技研修会参加者のみ鉛筆、消しゴム、はさみ、フェルトペン(赤、黒、のり)

◇申込み 10月20日(金)まで

※託児をします(無料) 午前10時～2時 午後10時～就学前

相撲道場を開設しました

参加者募集

道場事務局 渋谷
TEL(35)2111 内線286

相撲道場を通じての健全育成を目的として稽古をしています。

●毎週火・金曜日 17時30分～19時30分

土曜日 9時～11時

五所川原市金木トレーニングセンター内土俵

◇対象 市内在住の小中学生及び小学生以下の児童(女子も含む)

◇申込方法 事前に電話連絡のうえ、タオル等を準備してお越しください。

※参加無料。お気軽に参加・お問い合わせください。

第2回白戸榮之助杯紙飛行機大会

事務局 TEL(53)3118 久保

昨年大好評の紙飛行機大会を今年も開催します。皆さんふるってご参加ください。

●10月8日(日) 13時30分

金木トレーニングセンター

※参加無料。参加賞ほか賞品多数を用意。上ばきを持参ください。

初心者弓道教室

(中学生～一般)

五所川原弓道会
TEL・FAX(35)1263 新岡

姿勢を良くして健康になりたい方、仕事や勉強でストレスがたまっている方など、中学生から高齢者までどなたでも参加できる初心者のための弓道教室です。

●10月3日(火)・11月4日(土)の毎週

火・木・土曜日 19時～20時45分
旧三道会館(市役所隣り)

※受講無料。弓具は備え付けのものがああります。

♪津軽の響き

三味線が奏でる夕べ

山上進 ライブ&トーク

北地方教育会館
TEL(35)2088 FAX(35)2089

北地方教育会館の創立50周年を記念した津軽三味線の公演です。教職員とその家族だけでなく、なたでも入場いただけます。

●10月19日(木) 開場18時

開演18時30分 (入場無料)
オルテンシア 大ホール

◇整理券 入場には整理券が必要です。希望する方は北地方教育会館までお申し込みください。

五所川原ウォークスイミングの会 会員募集

TEL(35)6137 八木橋
TEL(34)2712 平川

水中での運動は膝や腰への負担が少なく、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、「きれいにやせたい」とお考えの方、心も体もリフレッシュしてみませんか?

●毎週水曜日 13時

スポーツアカデミー五所川原

※随時入会できます。会費等、詳細はお問い合わせください。

栄地区文化祭

栄地区住民協議会
TEL(35)1926

●10月14日(土) 9時～17時

15日(日) 9時～14時

コミュニティセンター栄

◇展示 栄地区内4保育園・幼稚園児による絵画展、陶芸・絵画・書道・華道・和布・リサイクル教室等の作品展示。

◇発表 太極拳、リズムダンス

※子供向けに駄菓子くじ・ヨーヨーづくり・餅つき大会のほか、

うどん・そば等の喫茶、野菜・果物等の販売があります。

西北五地域医療

デイスカッション

今の地域医療に満足しますか?

西北五地域医療研究会
TEL(52)2012 角田

自分たちの地域の医療サービスに関心を持ち、問題の所在や、あるべき姿、方向性について話し合い、認識・理解を深めたいと考えています。どなたでも参加できますので、お気軽にご来場ください。

●10月17日(火)13時30分～15時30分

エルムの街S.C. エルムホール

◇内容 パネラー中心に来場者も参加できるフリートーク形式

パネラー:平野竜夫(しゅうらん)と海遊館支配人)、松川久美子(デイサービスたんぼ)、境谷葉子(はつらつ虹の会代表)、対馬逸子(西北五地域医療研究会代表)

進行:津軽地吹雪会代表・角田周

きのこ展示会

「同時開催」きのこ写真展

五所川原山酔会事務局
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
入場無料

五所川原第一中学校 合唱部・吹奏楽部 合同定期演奏会

五所川原第一中学校 高橋
TEL(35)2820

どなたでも入場いただけます。

●10月22日(日) 開場13時30分
開演14時 (入場無料)
オルテンシア 大ホール

各種技能講習会

(社)西北労働基準協会
TEL(35)6336

◎アーク溶接(電気) 業務特別教育講習会

アーク溶接機(電気)を用いた金属の溶接、溶断等の業務

●10月17日(火)・19日(木)9時～17時

◇受講資格 満18歳以上の方

◇受講料 会員 11445円
非会員 13545円

◇締切り 10月12日(木)か定員80名

◎小型移動式クレーン運転

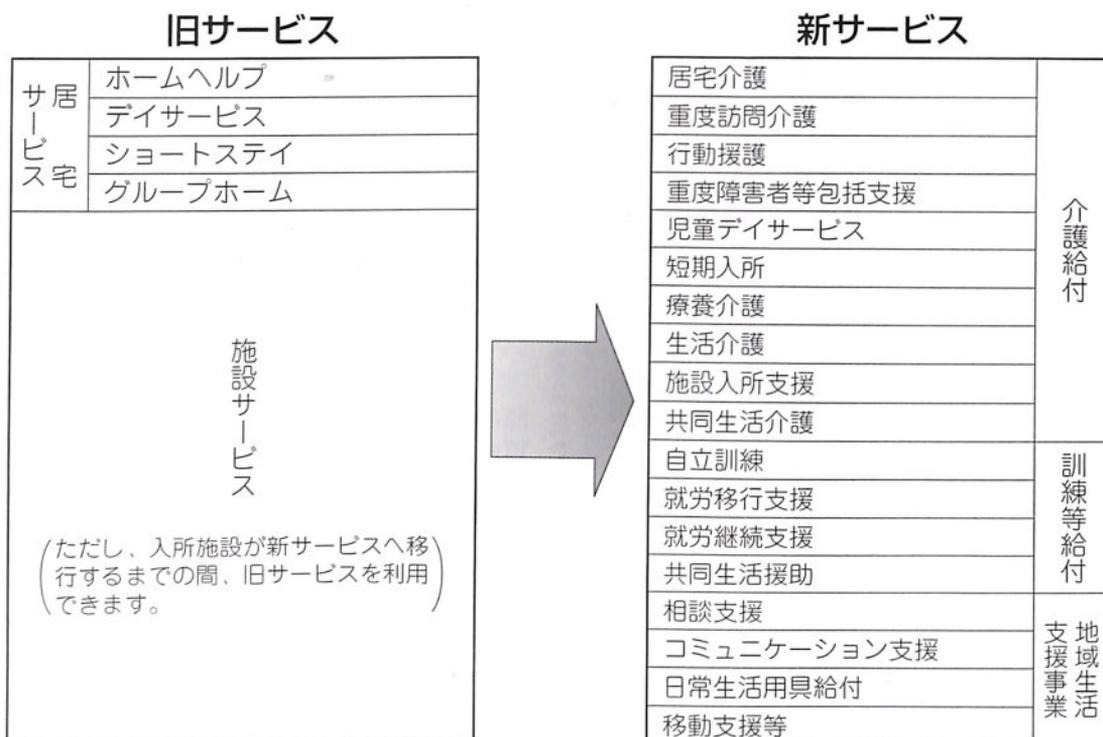
つり上げ荷重1ト以上5ト未満の小型移動式クレーン運転業務

●11月14日(火)・16日(木)9時～17時

◇受講資格 満18歳以上の方
◇受講料 27700円
◇締切り 11月9日(木)か定員80名
※講習会場など詳細は西北労働基準協会へお問い合わせください。

10月1日から障害者自立支援法に基づき 福祉サービス体系、補装具及び 日常生活用具制度が変わります

福祉サービスは、個々の障害のある方々の障害程度や勘案すべき事項（社会活動や介護者、居住等の状況）をふまえ、個別に支給決定が行われる「介護・訓練等給付」と、市により、利用者の方々の状況に応じて実施できる「地域生活支援事業」に大別されます。



- 旧サービスを利用していた方々の新サービスの移行にあたって、すでに認定調査等を行い、その通知をしておりますが、新たにサービスを希望される方は、申請手続きが必要となります。
- ①介護・訓練等給付、②日常生活用具給付、③移動支援等は、原則として利用料は一部負担ですが、次のとおり、①②③毎に利用者負担上限額が設定されることとなります。

区 分	世帯の収入状況	月額負担上限額
生活保護	生活保護受給世帯	0円
低所得1	市町村民税非課税世帯でサービスを利用するご本人が年収80万円以下の方	15,000円
低所得2	市町村民税非課税世帯（上記以外）	24,600円
一 般	市町村民税課税世帯	37,200円

(介護・訓練等給付には、軽減措置があります。)



2 補装具及び日常生活用具の給付の仕組みが変わります。

- 利用者負担が原則1割負担となります。
 ※負担が増えすぎないように上記と同様の負担上限額を設定します。
 ※市町村民税所得割の納税額50万円以上の方がいる世帯は支給対象外となります。
- 補装具及び日常生活用具の種目が見直しされます。
 - 補装具から日常生活用具へ移行する種目…点字器・歩行補助杖(一本杖のみ)・頭部保護帽・尿管器・人工喉頭・ストマ用装具
 - 日常生活用具から補装具へ移行する種目…重度障害者用意思伝達装置
 - 廃止する種目……………色めがね・浴槽(湯沸器)・パソコン

問い合わせ先 家庭福祉課障害福祉係 内線242～245

悪質商法・詐欺行為・ 架空請求などにご注意を！

商工観光課

イベントや大型店のオープンなど、大勢の人が集まる場所の近くで粗品の引換券やくじ引き(当たりくじ)などで人を集め、日用品などを無料又は格安で配って雰囲気を盛り上げた後、高額な商品を買わせる手口の悪質商法があります。

この手口はSF(催眠)商法と言われています。この種の悪質商法を行っている業者は各地を転々としていくことが多く、商品の返品などのトラブルが生じやすくなっています。トラブルを避けるためにも、粗品引換券や当たりくじなどをもらっても安易に指定された場所に行かないように、また、会場に行っても雰囲気にのまれることなく必要でないものははっきりと断りましょう。

また、突然覚えのない料金を請求するハガキを送りつける架空請求の相談も増えています。

契約をしても、8日間以内であれば原則としてクーリング・オフができます。悪質商法・詐欺行為・架空請求などで困ったことがありましたら、あきらめないで青森県消費生活センターにご相談ください。

※クーリング・オフができない例

- ・総額が3,000円未満のもの
- ・乗用車を購入した場合
- ・自分で自宅に業者を呼んで契約した場合
- ・通信販売で購入した場合
- ・使用した消耗品

相談窓口

青森県消費生活センター TEL017-722-3343

青森県消費生活センター弘前相談室

TEL0172-36-4500

県営住宅入居者募集

(県営住宅等指定管理者) 株式会社サン・コーポレーション住宅管理係 TEL 38-3181

◇募集住戸

- ①松島団地 鉄筋コンクリート 3DK……1戸
- ②新宮団地 木造 3LDK…1戸
- ③広田団地 鉄筋コンクリート 3LDK…2戸
- ④広田団地 鉄筋コンクリート 3K……2戸

※申込者と同居予定者数の合計は①～③が3人以上。

◇募集期間 10月2日(月)～10日(火) 土・日・祝日を除く

◇家賃 (所得金額に応じて決定)

- ①松島団地 23,200～38,500円程度
- ②新宮団地 24,900～41,200円程度
- ③広田団地 16,200～28,000円程度
- ④広田団地 13,800～23,000円程度

※駐車場は1住戸につき1台のみ。駐車料金は家賃と別途徴収。

はるにれ団地 宅地分譲現地相談会

建築住宅課 内線330

県住宅供給公社住宅部住宅企画課

TEL 017-723-1627

団地名…はるにれ住宅団地

現地相談会…10月15日(日)・16日(月) 10時～16時

はるにれ団地 (現地テント)

分譲区画数	73
土地面積	221㎡(66.8坪)～401㎡(121.4坪)
土地価格	753万円～1,378万円
申込受付	8時30分～17時(土・日・祝日除く)、申込み順により購入者を決定
受付場所	五所川原市建築住宅課、または青森県住宅供給公社住宅部住宅企画課

自分らしさ、あなたらしさへ向けて No.4

男女共同参画室
内線462・463

SCENE IV 家庭で

父・母・長男・長女の嫁の家族のある日。
母と長女の嫁は、婦人会の一泊温泉旅行へ出かけました。
今夜は男二人きりの夕食です。

- 父：お前、台所で何してるんだ？
長男：夕飯を作ってるんだよ。
父：母さんたちは、食事の用意もしないで温泉に出かけたのか。
長男：今日は二人とも仕事が遅くなって出発まで時間がなかったんだよ。だから母さんたちには、僕が作るから早く準備して行っていよと言ったんだ。



- 父：俺たちに料理を作らせるなんて、一体、母さん達は何を考えてるんだ！
長男：いいじゃないか、父さん。母さん達にとっては、久しぶりの温泉旅行だし、ゆっくりと楽しんで来て欲しいじゃないか。
料理だって男女関係なく、やれる方がすれば済むことだよ。板前さんや西洋料理のシェフなんかは男が多いんだから、僕にだって料理できるさ。
父：まあ、そうだな。確かに、プロの料理人は男が多いな…。
じゃあ、今夜の夕飯作りはおまえに頼むよ。
長男：まかせておいてよ！父さんもやってみない？
父：そうだな、二人でやってみるか。

「女(男)はこうあるべき・男(女)のくせに」などという考え方を一方的に押しつけたりせず、多様な生き方を認め合いましょう。

自賠責保険・共済の 期限切れに注意!

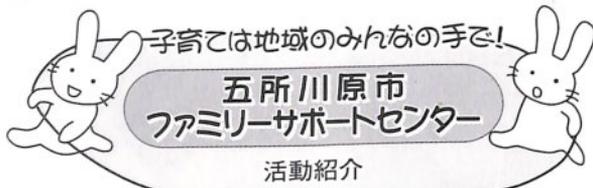
国土交通省東北運輸局青森運輸支局
TEL 017-739-1502

自賠責保険・共済は、万一の交通事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられています。特に車検制度のない250cc以下のバイク(原動機付自転車・軽二輪自動車)は期限切れ、かけ忘れにご注意を!
※詳細は<http://www.jibai.jp>でもご覧になれます。

五所川原市高等看護学院 職員採用試験

五所川原市高等看護学院 TEL 34-2715

- ◇職種及び採用予定人員 専任教員1名
- ◇受験資格 昭和42年4月2日以降に生まれ、次のいずれかに該当する方
 - ・保健師、助産師または看護師として一つの業務に3年以上従事した方で、大学において教育に関する科目を履修した方
 - ・保健師、助産師または看護師として5年以上業務に従事した方で、専任教員として必要な研修を受けた方
- ◇試験日時 11月29日(水) 10時30分(午後:面接)
- ◇試験会場 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
- ◇受験申込期限 11月15日(水)
- ※受験申込みの「提出書類」「受付期間」等、詳細は高等看護学院へお問い合わせください。



ママもちびっこも集まれ交流会!



身近な物で簡単なおもちゃを作って遊びませんか?制作の後はおしゃべりタイムも予定!

- 日 時: 10月31日(火) 10時~12時
- 講 師: 金木幼稚園 教諭 原田千夏子氏
- 内 容: 作ってあそぼう! ガラクターランド
- 発 表: 子育て支援について 全員から1名
- 場 所: 保健センター五所川原集団指導室
- 申込締切: 10月27日(金)

随時会員募集 TEL&FAX (35)8953

パロマ工業株式会社 に対する緊急命令

(消費生活用製品安全法第82条に基づく緊急命令)

パロマ工業株式会社が製造した半密閉式ガス瞬間湯沸器7機種には製品の欠陥があると認められることから、経済産業省は同社に対し、平成18年8月28日付けで消費生活用製品安全法第82条の規定に基づき、該当する製品の点検及び回収、消費者への注意喚起、点検及び回収状況の報告を行うよう、緊急命令を発動しました。

担当: 経済産業省商務情報政策局製品安全課
TEL: 03-3501-4707 (直通)

対象機種の一覧	
製品名	ガス瞬間湯沸器
品番	PH-81F、PH-82F、PH-101F、PH-102F、PH-131F、PH-132F、PH-161F
表示位置	製品側面にある機器型式プレートをご確認ください。 
製造年月	昭和55年~平成元年7月

今までの経緯は、経済産業省の発表をご覧ください。
http://www.meti.go.jp/policy/consumer/seian/contents/kinkyu/kinkyu_index_2.htm
*該当製品をお持ちの方は、至急、パロマ工業株式会社にお問い合わせください。
フリーダイヤル(無料) 0120-314-552
(土・日・祝日を含む24時間受付)

公民館からのご案内

中央公民館 TEL 35-6056

- ★家族で映画を楽しむ会 ~10月
シートン動物記と、「日本昔ばなし」の中から数編を上映します。
- ◇10月28日(土) 10時~11時30分(無料)
中央公民館 2階 視聴覚室

金木公民館 TEL 53-3581

- ★太宰を語る月例会
- ◇10月18日(水) 19時~ 金木公民館
- 1、「作品朗読」鑑賞と解説
 - ・太宰作品『雪の夜の話し』
 - ・朗読~お話しサークルすずめっこ
- 2、五木寛之と太宰治①
 - ・津軽ブーム観
 - ・五木の太宰文学論

電話予約
受付中!

2007年(平成19年)版 青森県民手帳

☆スケジュール帳と県・市町村の主要統計
情報をコンパクトに収録

☆分冊「ふるさと便利帳」で青森県を再発
見

☆使いやすい小型サイズ!

(縦14.0cm×横8.2cm)カバーは緑色

発行時期：11月下旬(予定)

価 格：500円(税込)手帳お渡し時に
お支払い。

申 込 先：企画課統計係 内線464

予約期限：10月20日(金)

手帳の主な内容

◎本体 青森縣市町村区画図、青森県のシンボル、月間・
週間予定表、過去5年間の天気模様、イラス
トマップAOMORIなど

◎別紙 「地下鉄案内図」

◎分冊 「ふるさと便利帳」

〔資料編〕青森県の概要、主要統計(青森県・都道府県・
市町村)、市町村紹介など

〔名簿編〕県関係国会議員、県議会議員、県関係機関など

〔生活編〕暮らしの相談窓口、文化施設等一覧、ふるさと
の主な行事、「道の駅」案内など

オルテンシアからお知らせ

ふるさと交流圏民センター TEL 33-2111

あじさい・花のフォトコンテスト 審査結果

平成18年度「あじさい・花のフォトコンテスト」の
応募作品について、9月6日オルテンシアにおいて審
査の結果、8名の方が入賞されました。

入賞作品は、9月26日から当会館のエントランスホ
ールに1年間展示させていただきます。

賞	氏 名	画 題
特 選	伝法谷誠子(五所川原市)	てふてふ
準特選	平山 孝夫(五所川原市)	年頃の姉妹
	藤林 哲夫(弘前市)	花彩々
入 選	加藤 繁光(五所川原市)	オルテンシアに咲くあじさい
	吉村 正市(五所川原市)	雨の後
	成田みどり(五所川原市)	蕾
	阿部美弥子(青森市)	梅雨空に咲き誇る
	白岩 昭(五所川原市)	花に囲まれ記念の1枚

新春 初笑い!! ものまねエンターテイメント コロッケコンサートツアー2007

1月13日(土) オルテンシア

〔昼公演〕

開場 14:00

開演 14:30

〔夜公演〕

開場 18:00

開演 18:30

チケット

9月30日発売

SS席 6,000円

S席 4,800円

中学生以下は1,500

円割引(当日返金)



10月催物案内

日	曜日	催 物	開演	入場料	日	曜日	催 物	開演	入場料
1	日	「親子ドキドキみんなの授業」	14:00	整理券	1	日	トーオーヤマ八音楽教室発表会	10:00	無 料
7	土	第49回五所川原市社会福祉大会	12:50	無 料	3	火	ホスピタリティ研修 「おもてなしの心」	14:00	無 料
14	土	五所川原市立第一中学校 校内合唱コンクール	12:30	無 料	7	土	アカネバレエ五所川原教室発表会	15:00	無 料
19	木	山上進トークショー	18:30	整理券	15	日	日本舞踊綾扇会発表会	12:30	無 料
22	日	第42回五所川原市立第一中学校 合唱部・吹奏楽部合同定期演奏会	14:00	無 料	22	日	原田初美&塚本悦子 ピアノ教室発表会	14:00	無 料
28	土	第10回 五十嵐由香ピアノ教室発表会	13:00	無 料	26	木	破産事件(平成18年(フ)第138号) の債権者集会	14:00	関係者
29	日	西北五民俗芸能フェア	13:00	無 料	28	土	ひびき音楽塾発表会	14:00	無 料

※主催者の都合により、日程等が変更になる場合があります。

歯の健康相談室

幼児からのう歯予防を目的に、歯科保健事業として歯の健康相談室を開催します。

- ◇対象者 1歳6カ月から小学校6年生までの幼児及び児童
- ◇実施期間 10月2日～平成19年3月31日(土・日・祭日を除く)
- ◇内容 ブラッシング指導・フッ素無料塗布及び口腔内診査
- ◇申込方法 電話で直接お申し込みください。
- ◇料金 無料

市浦歯科診療所(歯科保健センター) TEL 27-7734

健康まめ知識

メタボリックシンドロームって何?

メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪症候群」とも言います。

平成17年五所川原市の死亡原因の6割は、がん・脳卒中・心臓病という生活習慣病でした。

脳卒中・心筋梗塞の主な原因には、動脈硬化があげられます。

この動脈硬化を急激に悪化させるのは、ウエストまわりが大きくなる「内臓脂肪型(りんご型)」の肥満に「血糖値」「血圧値」「コレステロール値」のやや高めの数値が加わったときです。



●メタボリックシンドロームの判定基準

- ①腹囲は、息を吐いた状態でへその高さで測ります。

男性 85cm以上 } これが必須条件です。
女性 90cm以上 } なおかつ、



- ②血 糖 空腹時血糖値

110mg/dl以上

- ③血 圧 収縮期(最高血圧)

130mmhg以上または

拡張期(最低血圧) 85mmhg以上

- ④血中脂質 中性脂肪 150mg/dl以上またはHDL(善玉コレステロール)

40mg/dl未満

②③④のうち2つ以上当てはまる方は、メタボリックシンドロームです。

- まずは、お風呂に入る前にメジャーで腹囲を測定してみましょう。
- また、定期的に健診を受けることをお勧めします。
- 今年度から市では、より多くのかたに「メタボリックシンドローム」について知って頂くために健診会場等で健康教育を展開しています。ぜひご活用下さい。



シルバー人材センター 入会説明会

五所川原市シルバー人材センター TEL 34-8844
または 市役所 内線265

- 毎月2回 入会説明会を行っています

10月は12日(木)・25日(水) 10時～

市シルバー人材センター
会議室

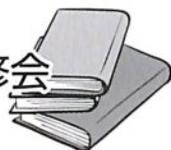
- ◇対象 市内在住の健康で働く意欲のある60歳以上の方

※詳しくはセンターまでお問い合わせください。



図書館からのお知らせ

平成18年度 西北五つがる読書推進研修会 & つがる市読書まつり



- ◇テーマ ～読書の楽しさ、子どもと共に～
- ◇内容 ・講演「読書でかけがえのない時を」
・実演「小学生による読み聞かせ活動」

- ◇対象 絵本の読み聞かせや物語の朗読、語りなど読書に関心を持つ方

- ◇日時 10月29日(日)
「平成18年度西北五つがる読書推進研修会」 12時30分～(受付12時～)
「つがる市読書まつり」 15時～

- ◇場所 つがる市生涯学習交流センター『松の館』(※つがる市役所向かい)

- ◇申込締切 10月13日(金)
- ◇申込方法 「平成18年度西北五つがる読書推進研修会」へのご参加を希望される方は、図書館、各支所、公民館に備え付けの申込用紙に記入のうえ、五所川原市立図書館まで持参、FAX(34-3256)または郵送(〒037-0046 五所川原市宇栄町119)してください。なお、「つがる市読書まつり」は自由参加となります。

- ◇主催 青森県読書団体連絡協議会
つがる市教育委員会

	開館時間	10月の休館日
五所川原市立図書館 TEL 34-4334	9時30分～18時 (土・日は17時まで)	毎週月曜日 10日(火)・19日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL 53-3049	9時30分～17時	
市浦分館 TEL 62-2111	9時30分～17時	毎週土・日曜日 9日(月)・19日(木)

◇今月のおはなし会

テーマ 「おやつ」 市立図書館

日時 10月21日(土) 13時30分～14時30分



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	開催日	開催時間
五所川原	保健センター五所川原	10月11日(水)	10:00～12:00
	富士見コミュニティセンター	10月12日(木)	10:30～12:00
	中崎集会所	10月16日(月)	10:30～12:00
	森の家	10月17日(火)	10:00～12:00
	田川集会所	10月18日(水)	10:30～12:00
市浦	太田公民館	10月17日(火)	10:00～11:00
	十三公民館	10月17日(火)	13:30～14:30

みんなの健康教室

- ◇日 時…10月27日(金) 13時～14時
- ◇場 所…働く婦人の家 3階ホール
- ◇テーマ…入れ歯について
- ◇講師…木村匡孝先生(アップル歯科医院)
- ◇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
10月31日(火)	9:30～15:30	五所川原第一高等学校

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
10月1日	日	江渡内科医院	旭町7	34-3000
10月8日	日	かねひらクリニック	旭町55-2	35-3167
10月9日	月	清水クリニック	鎌谷町103-1	35-3663
10月15日	日	桂整形外科医院	弥生町16-1	34-3737

- ※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。

第4回 赤ちゃんとお楽しむマタニティ教室

アロマセラピーは、妊産婦さんによくある腰痛・肩こり・不眠・頭痛・むくみなど心身の調和をはかります。中村あづさ先生のお話と精油の香り体験が、分娩時の和痛および分娩の満足感を得るために役立ちます。また、産後ケアとしてもご利用ください。

- 日 時：10月30日(月) 14時30分～16時30分
- 場 所：働く婦人の家・保健センター
- 対 象：当市の妊産婦さんとご家族の方等
- 内 容：英国 I F P A 認定アロマセラピスト
 中村あづさ先生による講義及び体験。
 (オリジナルスプレーづくり他)

料理紹介

あなたも作ってみませんか



テーマ

五所川原市食生活改善推進委員会

～食生活を見直して
元気で長生きする料理～

ふわふわとんぶり



(1人分：496kcal 塩分1.8g)

材 料 (4人分)

- ご飯……………640g
- 豆腐……………400g
- 合びき肉………120g
- こしょう………少々
- しょうが汁…大さじ2
- にんじん………80g
- ねぎ……………1本
- 油……………大さじ2
- ※出し汁(昆布)…大さじ4
- 砂糖……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ4
- しょうゆ………大さじ5
- 青じそ……………2枚



【作り方】

- ① 豆腐は軽く押し水気を切る。にんじんは2cmのせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①の野菜を炒め、豆腐をくずすようにして入れ細かくしながら炒める。
- ③ 別の鍋に出し汁、砂糖、しょうゆを煮立たせ、肉としょうが汁、こしょうを入れ2～3分煮る。
- ④ ②の具を入れ味を含ませて、片栗粉の水どきでとろ味をつける。
- ⑤ どんぶりに盛った、温かいご飯にたっぷりかけ、せん切りの青じそを散らす。

ご飯とおかずを兼ねた一品です。しょうがや、青じその薬味を上手に取り入れることにより減塩にもつながります。野菜たっぷりのサラダや汁物を添えて頂きましょう。



- 料 金：1,000円(材料費代)
- 申込締切：10月13日(金)までに電話でお申込みください。
(内線224) 先着30名まで
- ※今回託児はありませんので、ファミリーサポートセンター等のご利用をお勧めします。
- 共 催：五所川原市民保健協議会