

仁太坊伝説再び...



仁太坊祭り
柴田三兄妹の熱演に
聴衆も真剣な眼差し



広報

ごしやわら

2007

915

No.59

目次

仁太坊祭り.....	2
五一中に教育機器寄贈.....	3
お知らせ.....	4~7
ヘルス・インフォメーション...	8

人口・世帯数

人口	63,060人(-40)
男	29,558人(-30)
女	33,502人(-10)
世帯数	24,511世帯(+12)
	8月31日現在(前月比)

迫力の三味線 観客を魅了!

仁太坊祭り



九月一日、津軽三味線会館屋外ステージにおいて第十四回仁太坊祭りが開催されました。

この祭りは金木町出身の津軽三味線の始祖、仁太坊(秋元仁太郎)が、生前金木町内を演奏し廻っていたとの史実に沿って、仁太坊祭り実行委員会が毎年開催しているもので、今回は津軽三味線全日本金木大会で上位入賞した若手奏者が競演しました。



津軽三味線全日本金木大会で団体四連覇した柴田兄妹

最初に登場したのは、個人、団体の部で優勝した柴田雅人さん、佑梨さん、愛さんの三兄妹で、オリジナル曲「怒濤の如く(どとうのごとく)」

や今年の大会で団体優勝したとくに演奏した「夢への一步」など四曲を演奏。華麗なバチさばきは約二千人の聴衆を魅了し、盛大な拍手を受けていました。

つづいて、同大会で好成績を収めた小山内薫さん、永村幸治さんが迫力ある演奏を披露。柴田三兄妹と組んだユニット「疾風(はやて)」としても再び登場し、熱気あふれるステージが展開されると会場からは盛んに声援があがっていました。

また、ステージの間にはテレビ、ラジオでおなじ



黒石八郎さんのトークに会場は爆笑の渦に...

みの黒石八郎さんが楽しいトークを繰りひろげ、会場は笑いに包まれ大いに盛り上がりました。



若手三味線奏者で結成した『疾風』

火災現場協力者表彰

火災初期消火の松尾光秋さん

八月二十八日、火災の初期消火に協力した松尾光秋さん(金木町芦野)に、五所川原地区消防事務組合の管理者である平山市長から、表彰状が贈られました。

去る八月十四日、松尾さんは自宅向いの工場火災を早期に発見。家族に消防通報を指示後、持ち主に連絡しスプレー式消火器で初期消火しました。冷静な判断と迅速な行動で被害を最小限に食い止めた功績に、市長は感謝の言葉を述べ、松尾さんは「会社(株式会社ルネサスハイコンポネンツ)で自衛消防隊が組織されていて、定期的に消火器を使った消火訓練をしています。そのおかげで慌てることなく対応できました」と消火活動時を振り返っていました。



表彰を受ける松尾さん。消火訓練の経験が火災による被害拡大を食い止めました。

チーム五所川原 力走 第15回 県民駅伝競走大会



九月二日、青森市で開催された大会で、当市は総合15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・鳴海昭紀(岩大4)、2区・寺山航輝(金南中3)、3区・一戸慶之(日体大1)、4区・高松大地(木造高3)、5区・一戸麻未(五一中2)、6区・岩谷康生(山田高1)、7区・三浦舞子(木造高1)、8区・工藤一磨(五一中3)、補欠・古川裕望(木造高3)・梶浦陽平(五所高2)・平川怜(金南中2)・増田修也(五四中2)・柴谷陽乃(五一中2)

全国大会を目指して！ 第十三回東北小学生 バドミントン大会出場報告



五所川原ジュニアバドミントンクラブの選手が、十月に岩手県花巻市で開催される東北小学生バドミントン大会出場報告のため、九月三日平市市長を訪ねました。

報告に訪れたのは其田美咲さん、佐々木夢さん、原田彩乃さん、小山内千尋さん（以上三輪小6年）、吉岡里佐子さん（中央小6年）佐々木輝さん（三輪小5年）、長内志保美さん（五小5年）、吉岡亜有子さん（中央小4年）の八名で、先に行われた東北大会予選会において上位成績を収めたことにより出場が決まったもので、市長は「全国大会目指して頑張ってください」と激励、選手たちは「まず一勝するように精一杯頑張ります」と抱負を語りました。

全日本小・中学生女子個人 選抜剣道錬成大会出場報告

九月四日、五所川原剣道協会の太田光香さん（中央小5年）が、第二十五回全日本小・中学生女子個人選抜剣道錬成大会の出場報告のため平市市長を訪ねました。

太田さんは、七月に行われた県予選において、みごと優勝。九月二十三日に岡山県倉敷市で行われる同大会に出場が決ったものです。

やや緊張気味の太田さんに市長は「県大会優勝おめでとうございませう。練習の成果を発揮し全国大会でも頑張ってください」と激励。太田さんは「一つでも多く勝てるようにがんばります」と抱負を語りました。



新校舎へ 教育機器を寄贈

五所川原第二中学校

五一中の新校舎建設に携わった二十一の事業所が協賛し、同校の教育環境充実を願い教育機器、総額四百六十万円分を寄贈しました。協賛いただいた事業所の皆さま、大変ありがとうございました。

寄贈品及び数量

- ① 水飲み蛇口 12
- ② AED（体外式除細動器） 1
- ③ 製氷器 1
- ④ 音楽室用スクリーン 1
- ⑤ 音響機器 1
- ⑥ プロジェクター 1
- ⑦ 授業用パソコン（含ソフト） 20



善意の花かご

～いつもありがとうございます～

◎社会福祉協議会へ

◎嶋谷税務会計事務所（嶋谷敏税理士） 〓二十八万円（事務所創立28周年記念として）

◎五所川原市へ

◎金木ロータリークラブ（古川均会長） 〓寄贈（津軽三味線会館・観光物産館駐車場に「時計」）



◎西北五管工事業協同組合（高橋義彦理事長） 〓二十万円（組合創立30周年記念として）



街づくりにお役立てくださいと寄付

◎西北五管工事業協同組合青年部（小野賢部長） 〓奉仕（芦野公園、金木オートキャンプ場の水道設備の点検修理）



地域のために何かできることがないかと活動を始めました。

9月 下旬のお知らせ

水道管の洗浄作業について

五所川原市水道事業所

TEL(35)96912

水道管の維持管理のため、次のとおり洗浄作業を行います。

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。

◇対象地区 鶴ヶ岡、藻川、毘沙門・長富

◇洗浄作業日時

9月20日(木)22時～21日(金)5時
※対象区域外でも、近隣の町内では濁り水が出るおそれがありますのでご注意ください。

(社)五所川原市シルバー人材センター

10月1日より

事務所移転のお知らせ

TEL(34)8844

現在の旧市民会館から市民体育館の中に事務所が移転します。10月1日から仕事の受付や代金納入、入会手続き等も移転先に移りますのでご注意ください。電話番号は変わらずTEL(34)8844(代)です。

法務局からのお知らせ

青森地方法務局五所川原支局

TEL(34)2330

子どもの悩みなんでも相談

「こどもの人権110番」強化週間の一環として、人権擁護委員(子どもの人権専門委員)が電話相談を受け付けます。

●9月18日(火)～20日(木) 10時～17時
青森地方法務局五所川原支局

法務局なんでも相談 特設人権相談

◇家族間によるもの…夫婦のいざこざ、遺産相続、老後の扶養
◇近隣関係によるもの…騒音、悪臭公害、土地境界の争い
◇学校や職場内のも…生徒間のいじめ、先生による体罰、就職の際の差別

※この他、登記・借地・借家や交通事故にともなう問題など。ちょっとした事でも一人で悩まず相談してみてください。相談無料、秘密厳守。

●9月29日(土) 10時30分～15時
エルム文化センター

◇担当者 法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員

労災年金巡回相談指導会

(財)労災年金福祉協会(労災ケアサポートセンター)
TEL017(734)7571

労災年金受給者とその家族の方を対象に、巡回指導会を開催します。労災年金に関すること、その他年金生活を送るうえで生じる様々な問題について相談を受けます。秘密厳守。相談無料。

●10月3日(水) 10時～14時30分
五所川原地域職業訓練センター

全国一斉司法書士法律相談(無料)

青森県司法書士会

TEL017(776)8368

◇相談内容

多重債務、相続、登記など

●青森会場

9月29日(土) 10時～16時
県民福祉プラザ

●五所川原会場

9月29日(土) 10時～15時
エルム文化センター

●県内各司法書士事務所

10月1日(月)～5日(金)

※司法書士事務所での無料相談は青森県司法書士会総合相談センターTEL0120-9401230へお問い合わせください。

※相談は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合は別途費用がかかりますので相談員に確認ください。

読み聞かせフェア

「ようこそ

おはなしの世界へ」

「こしがわら子ども読書活動推進実行委員会(教育委員会生涯学習課内)」
内線3322

どなたでも、お気軽に参加できます。

●9月30日(日) 10時～12時
中央公民館 大ホール

入場無料

消防本部からのお知らせ

TEL(35)2019

予防課 内線23・54

危険物取扱者試験

11月10日(土)、17日(土)

弘前東高等学校(弘前市)

11月11日(日)、18日(日)

青森工業高等学校(青森市)

12月1日(土)

鯉ヶ沢高等学校(鯉ヶ沢町)

◎受付 9月25日(火)～10月4日(木)

※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ともなう事前講習

消防法令…10月25日(木)

9時～16時30分

物理・化学…10月26日(金)

9時～16時30分

会場…五所川原地域職業訓練センター

受付…当日会場にて8時30分から

行います

問い合わせ…(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。

秋の全国交通安全運動

9月21日(金)～30日(日)までの10日間

《運動の重点》

- 1 高齢者の交通事故防止
- 2 飲酒運転の根絶
- 3 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- 4 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

夕暮れライト あなたのマナーも ひかります

◆◆夕暮れ時の早め点灯運動実施中◆◆

五所川原市交通安全対策協議会・五所川原警察署



**五所川原狼野長根公園
クロスカントリー大会**
大会実行委員会（工藤歯科医
院内）
TEL(34)88883

●10月8日（月・祝）受付8～9時
スタート9時30分 雨天決行

狼野長根公園特設コース

※走った後は、夢の温泉で疲れを
とりましょう。参加選手は無料
で入浴できます。入浴準備もお
忘れなく。

◇種目 男女・学年・年齢別に12
種目とフリー1種目

◇参加費 一般：2000円
小・中・高校生：1000円

◇表彰 全種目8位まで表彰。学
校またはチーム対抗の団体賞。
全員に参加賞（オリジナルTシ
ヤツ）。その他に特別賞が多数。

◇申込方法 所定の用紙に必要事
項を記入し、参加料（現金）をそ
え直接または郵送により9月20
日（木）必着で申し込みください。

申込用紙は金木総合支所、市浦
総合支所にも置いてあります。
当日の申込みはオープン参加（賞
対象外）となります。

〒037-0063 五所川原市

大町37-5 工藤歯科医院内大
会実行委員会

五一中「旧校舎」見学会
五一中PTA 事務局（中谷
教頭）
TEL(35)2820

40年間という長きに渡り多くの

卒業生を送り出した五所川原第一
中学校の古い校舎が間もなく解体
されます。そこで、校舎へのお別
れとして見学会を開催します。卒
業生や地域の皆さんなど集まり、
郷愁にふけてみませんか？

●9月23日（日）9時～12時

※写真等撮影可。事前申込み不要。
新校舎の見学はできません。

**地域ふれあいサイク
リング五所川原大会**
五所川原市サイクリング協会事
務局 TEL(35)1677 三国

●9月23日（日）受付8時～
集合：菊ヶ丘運動公園駐車場
（テニスコート横）

◇コース（往復）

A：五所川原～廻堰

B：五所川原～鯉ヶ沢～廻堰

※大会終了後に抽選会があります。

お昼は豚汁を準備しています。

◇参加資格 小学4年生以上

◇参加料（傷害保険料等）

中学生以下 200円

高校生以上 500円

◇申込方法 9月19日（水）までに市
内各自転車店またはサイクリン
グ協会事務局まで申込み。
当日の申込みも可能ですが、傷
害保険には入れません。

きのこ展示会

「同時開催」きのこ写真展

五所川原山酢会事務局

内線 2100

●10月8日（月・祝）10時～16時

立佞武多の館 1Fホール



ハタケシメジ（キシメジ科）
秋に路傍、畑などに発生。傘
は褐色、通常白いかすり状の
模様がある。

**生田流箏曲演奏会
第6回「土奏会」**

事務局 TEL(53)3122 荒関

金木町出身の荒関裕子さんから東

京藝術大学出身十人が伝統楽器で

ある箏、三味線、十七弦を演奏。

●9月30日（日）開演14時30分

明の星ホール 青森明の星高校

◇入場券 前売2500円、当日

3000円、高校生1000円

（小中学生無料・全席自由）

※入場券及び詳細は事務局まで。

「微笑みの国から」

ベトナムアンサンブル

コンサート20007

実行委員会 TEL(34)6209 戸川

ベトナムの音楽と踊り「桃花グ
ループ」が来日。長い間ベトナム
民衆の中に伝承されてきた民俗音
楽と踊りが存分に披露されます。

●10月3日（水）開演18時30分

オルテンシア

◇入場料（協力券）大人1000円

※コンサートの益金は「ベトナム

枯れ葉剤被害児童リハビリ施設」

への支援金となります。

楠美家住宅

「登り窯で須恵器体験」

参加者募集

生涯学習課 内線 3324

芸術の秋、親子や友人と一緒に、

自分だけの須恵器マグカップを作

ってみませんか。

●9月23日（日）10時～

津軽金山焼

※後日、十分に乾燥してから、楠

美家住宅登り窯に窯入れします。

◇対象 五所川原市民

◇持ちもの タオル

◇参加費 800円

◇申込締切 9月20日（木）

火災・救急出動概況

五所川原市 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19年	9	33	184	1,251	3	20
平成18年	4	29	174	1,379	6	33
比 較	5	4	10	△128	△3	△13

“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1日（月）は

**固定資産税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2241～2251

**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2452・2453



タラソと遺跡巡り

— 参加者募集中! —

津軽・安藤氏が居城とした福島城。普段なかなか見れない発掘調査中の現場を見学しませんか? その後は、しーうらんど海遊館でゆっくり過ごし、タラソで癒されましょう!

◇期 日 9月26日(水) 9時30分～
雨天決行

◇内 容 しーうらんど海遊館 ⇒
唐川城 ⇒ 山王坊遺跡 ⇒ 福島
城内郭発掘現場 ⇒ 福島城外郭
⇒ 歴史民族資料館 ⇒ 昼食 ⇒
しーうらんど海遊館

◇参加費 1人 3,000円
(入館料・弁当代等込み)

◇申込締切 9月23日(日)

または定員25名

しーうらんど海遊館 TEL27-7373

E-mail shiura@wellnessdevelopment.co.jp



介護支援専門員等(非常勤職員)募集

人事課 内線2141

市では、「介護支援専門員等(非常勤職員)」を募集しています。

◇資格等 次の①及び②の条件を満たす方

①「介護支援専門員」、「看護師(地域ケア、地域保健等に関する経験を有する方)」いずれかの資格を有していること

②普通自動車運転免許証を所持していること

◇募集人員 3名

◇雇用開始 平成19年10月から

◇業 務 要支援認定を受けた方に対する介護予防ケアマネジメント(「介護予防支援」)の実施(パソコン操作あり)

◇勤務条件等

・時給990円

・勤務時間9時～17時15分(休憩45分あり)

・社会保険、雇用保険、労災あり

◇勤務場所 五所川原市字幾世森218-6

五所川原市地域包括支援センター

◇申込方法 9月25日(火)までに、あらかじめ電話連絡のうえ、履歴書、資格免許証及び普通自動車運転免許証の写しを人事課へ提出

環境影響評価方法書の縦覧について

西北五環境整備事務組合が計画している『(仮称)西北五汚泥再生処理センター整備事業に係る環境影響評価方法書』を縦覧します。また、この方法書の内容について、環境の保全の見地からのご意見を書面により提出することができます。



●事業者名称・代表者の氏名及び主たる事務所の所在地

西北五環境整備事務組合 管理者 平山誠敏
五所川原市大字高瀬字一本柳1番地

●事業の名称・種類及び規模

◇事業の名称 (仮称)西北五汚泥再生処理センター

◇事業の種類 条例別表第6号 廃棄物処理施設
(し尿処理施設)の設置の事業

◇事業の規模 166KL/日

●対象事業実施区域

青森県五所川原市大字高瀬字一本柳1番地内

●対象事業に係る環境影響を受ける範囲と認められる地域の範囲

五所川原市・つがる市

●縦覧場所

五所川原市環境対策課(市内岩木町12)

五所川原市立図書館(市内栄町119)

つがる市環境衛生課(つがる市木造若緑61-1)

西北五環境整備事務組合(市内高瀬字一本柳1)

※ホームページでもご覧になれます。

<http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/>

●縦覧期間 9月15日(土)～10月14日(日) 9時～16時
(ただし、図書館を除き土曜・日曜・祝日は縦覧できません)

●意見書提出について

方法書の内容について、環境の保全の見地からのご意見を書面により提出することができます。縦覧場所に備え付けてある所定の用紙、または次の記載事項を全て記載した任意の様式で提出してください。なお、FAXでも受け付けます。

◇記載事項

①氏名及び住所(法人その他の団体にあつては、その名称・代表者の氏名及び主たる事務所の所在地)

②意見書の提出の対象である方法書の名称

③方法書についての環境の保全の見地からの意見とその理由

※②及び③は、日本語により記載してください。

◇提出先 西北五環境整備事務組合

〒030-0087 五所川原市大字高瀬字一本柳1

FAX 0173-36-3005

◇提出期限 10月28日(日) 郵送は当日消印有効

問い合わせ先 西北五環境整備事務組合

TEL 0173-36-3004 担当者 盛

健康推進課からのお知らせ

結核健診を受けましょう

☆対象：65歳以上の市民（昭和18年3月31日生以前の方。平成20年3月31日までに満65歳になる方を含む）

※ただし、今年度市民総合健診で肺がん検診をすでに受診した方及び受診予定の方を除く。

☆実施方法：胸部レントゲン撮影（無料）

希望される方は、受診票をお持ちになり直接実施場所へお越しください。受診票は市役所健康推進課、保健センター市浦、金木総合支所保険福祉係、または健診当日受付に設置しています。

※右の表のとおり各地を巡回しますので、実施時間にご注意ください。



こころの相談窓口

◆日時：10月9日(火) 13時～14時

◆場所：市役所北棟2階 相談室

◆対象：眠れない日が続いている、憂うつな気分が続くといった相談のある市民

◆申込み：相談日前日までに電話予約

※精神保健福祉手帳等、福祉サービスに関する相談は、家庭福祉課(内線2435)で対応しています。

【結核健診巡回場所一覧】

内線2363・2366

健診日	実施場所（地区名）	実施時間
10/1 (月)	川倉ふれあいセンター前（金木）	9:00～9:15
	金木中央老人福祉センター前（金木）	9:30～10:10
	藻川コミュニティ消防センター前（五所川原）	10:20～10:35
	小曲農村婦人の家前（五所川原）	10:50～11:10
	富士見コミュニティセンター前（五所川原）	11:20～11:40
	ケアハウス ハルニレ前（五所川原）	13:00～13:30
	姥苅集会所前（五所川原）	13:50～14:10
10/2 (火)	嘉瀬コミュニティ消防センター前（金木）	9:00～9:20
	喜良市コミュニティ消防センター前（金木）	9:30～9:45
	金木中央老人福祉センター前（金木）	10:00～10:30
	コミュニティセンター飯詰前（五所川原）	11:00～11:15
	老人福祉センター前（五所川原）	11:40～12:00
	地域福祉センター前（五所川原）	13:30～14:00
10/3 (水)	保健センター金木前（金木）	9:00～9:30
	金木中央老人福祉センター前（金木）	9:50～10:20
	桜田集会所前（五所川原）	10:40～11:00
	松島会館前（五所川原）	11:30～11:40
	緑風苑前（五所川原）	13:00～13:20
	青山荘前（五所川原）	13:30～14:00
	コミュニティハウス原子前（五所川原）	14:20～14:30
10/4 (木)	脇元老人生きがいセンター前（市浦）	9:00～9:30
	磯松公民館前（市浦）	9:50～10:10
	十三公民館前（市浦）	10:30～11:10
	基幹集落センター前（市浦）	11:30～12:00
	保健センター市浦（市浦）	13:00～13:20
	太田公民館（市浦）	13:40～14:00

青柿も柿の尻持つ垣根かな

百合咲いて唄口ずさむ日暮道

自由とはこんなに幸せ夏の蝶

海原に迷ひの解きし晩夏かな

夏椿太宰の在りし日のやうに

靴跡の大きく乾く青田かな

風鈴列車蝶も舞ひ来て舞ひ抜けて

噴水や子を泣かせおく鬼子母神

〔笹子俳句会〕

文芸いふがわら

題字 斎藤 清泉

松宮 梗子

小栗山 ひで

尾崎 玲子

瓜田 ゆり

菊池 初子

奈良 ちか

対馬 暉子

斎藤 さだ



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2363・2366)
保健センター市浦 ☎27-7733

みんなの健康相談室

生活習慣病や、肥満解消、介護予防など体に関する
こと、ストレスや心の相談などに保健師が応じます。
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
市	太田公民館	10月3日(水)	10:00～11:00
浦	十三公民館	10月3日(水)	13:30～14:30

乳幼児健診

◆内容…小児科診察、歯科診察(1歳6か月・3歳児)、尿・耳・目の検査(3歳児)、身体計測、発達相談、離乳食のお話(4か月児)等

◆受付時間…12:00～12:30

◆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2日(火)	生き活きセンター	平成19年5月生まれ全地区
1歳6か月児健診	10月23日(火)	生き活きセンター	平成18年4月生まれ全地区
3歳児健診	10月11日(木)	生き活きセンター	平成16年4月生まれ全地区

〈お願い〉健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合等は、健康推進課にご連絡ください。3歳児健診については個別に事前通知します。

エンゼル相談(母子相談)

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。いずれの開催日、会場の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3日(水)・17日(水) 10:00～12:00 13:00～15:00 ※17日午後は予約が必要 ※子育てサロン同時開催		生き活きセンター	・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 ・子育て等に関する勉強会、情報交換
10月25日(木) 10:00～12:00 ※子育てサロン同時開催		保健センター金木	
10月24日(水) 10:00～12:00		保健センター市浦	

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
9月17日	月	健生五所川原診療所	一ツ谷508-7	35-2542
9月23日	日	中村内科医院	錦町1-134	35-3598
9月24日	月	川崎胃腸科内科医院	敷島町56	34-3330
9月30日	日	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431

※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。

料理紹介

あなたも作ってみませんか

五所川原市食生活改善推進員会

テーマ ～親子で作る料理～

鶏肉の酒蒸し 梅醤油かけ



1人分 159kcal 塩分 1.6g

■材料(2人分)

鶏むね肉……140g	梅干し……1個分
塩……0.6g	みりん……小さじ1
酒……小さじ2	蒸し汁……小さじ2
キャベツ……80g	わかめ……20g
プチトマト……20g	

■作り方

- ① 鶏肉に塩、酒をふり、蒸気のあがった蒸し器に入れて8～10分蒸す。
- ② キャベツは茹でて短冊に切る。わかめは熱湯でさっと茹でて食べやすい大きさに切る。プチトマトは半分に切る。
- ③ 梅干しは種を除いて裏ごすか、細かく叩き、みりん、①の蒸し汁を入れてのばす。
- ④ ①の鶏肉をそぎ切りにして器に盛り、③をかけて②を添える。

※疲れや暑さなどで食欲の無い時でも、さっぱりと食べられる主菜料理です。梅の風味が食欲を増進させ、なおかつ含まれているクエン酸は疲労回復に効果があります。鶏肉をタラやタイなどの白身魚に変えて作るなど、色々工夫してみるのが良いでしょう。

男性料理教室参加者募集

男性のための料理教室。自身の食の健康管理関心を持っていただくためにも、ぜひ参加ください。

◇日 時: 10月3日(水) 18時～21時

◇場 所: 保健センター金木

◇対 象: 当市にお住まいの男性

◇持参するもの: エプロン、三角巾

◇料 金: テキスト代 315円(材料費は無料)

◇申込み: 内線 2363 9月25日(火)まで

献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
10月2日(火) (成分献血)	9:30～14:30	保健センター五所川原
	9:30～11:00	五所川原市役所
10月11日(木)	13:00～15:30	フコク生命五所川原支部
	9:30～11:00	青森県合同庁舎
10月16日(火)	13:00～15:30	東北電力五所川原営業所
10月23日(火)	10:00～16:00	イトーヨーカドーエルムの街 (東日流ライオンズクラブ主催)

※成分献血は事前予約制です。ご協力いただける方は9月26日までに健康推進課へご連絡ください。