



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小笠原 幸裕 先生

ファミリークリニック☆希望・院長



かかりつけ医の診療を年?回受けていますか

糖尿病、高血圧などの慢性疾患に関して、今から15年くらい前までは2週間に1回の診療を行うことが一般的でした。ところが、内服薬の処方日数が徐々に長くなり、近年では1~2ヶ月に1回受診の患者さんが多くなってきました。短期的に見ると、受診の手間、暇（時間）、お金が節約でき経済的です。しかし、その反面、かつては患者さんが享受できていた診療の質が低下することも理解しておく必要があります。

例えば、みなさんが糖尿病や高血圧で2ヶ月に1回（年6回）かかりつけ医を定期的に受診しているとしましょう。定期受診の際に、発熱や腹痛、腰痛、蕁麻疹などその他の急病で受診されることは珍しくありません。急病になって受診された場合、症状の強さや重症度、緊急度によっても異なりますが、糖尿病や高血圧の診療は、できないか、あるいは少ししかできません。なぜなら、症状があつてしんどい思いをされている患者さんに、禁煙や眼科受診の勧奨、動脈硬化の進行度チェック、知らない間に他の疾患に罹っていないかのチェック（例：癌、認知症、肺気腫、甲状腺疾患など）、処方薬の変更、減薬など急病以外の話をしても体調不良のために話し合う余裕がありません。ましてや終末期になった場合の尊厳死の話などはできる状況にありません。医師の側からしても急病の診断、治療に時間を割かれるわ

けですから慢性疾患の診療も一緒に行う余裕がなくなってしまうのが実情です。このような急病が年2回あった場合、慢性疾患の診療は年4回に減ってしまいます。患者さん自身が、慢性疾患（糖尿病や高血圧など）に普段からどのように取り組んでおられるのか、コントロール良好か否かによっても異なりますが、年4回で糖尿病、高血圧などの慢性疾患を含めた全人的管理（診療）を行うことは不可能に近いと思います。

また、癌かもしれないとか、救急車を呼ぶか否かなどの危機的・準危機的状況になった場合、年数回しか診療していない医師よりは、月1回顔を合わせて、定期的に会話をしている真の意味でのかかりつけ医師の方が、患者さんの思考（好み）・人生哲学、理解力、経済力、家庭の状況に合わせた診療、説明、決断ができる傾向にあると思います。

急病の時だけ受診される患者さん

急病の応急手当を行う

慢性疾患の診療は少ししかできない

慢性疾患診療の質低下を招くため

数ヶ月~数年後に残念な結果を招きやすい



平成28年度身体障害者巡回診査・更生相談

身体に障害を抱えている方に対し、巡回して医学的判定を行い、更生に必要な総合的相談を行います。

対象者 次のいずれかに該当する方

- ・身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とされる方
- ・市または青森県障害者相談センターから身体障害者手帳の再認定を必要とされた方
- ・身体障害者手帳の障害程度や等級に変化があり、変更を必要とする方
- ・補装具（オーダーメイド車いす・電動車いす・座位保持装置などを除く）の交付、再交付または修理を必要とする方
- ・生活・医療・施設入所などの相談を希望する方

※当日の診査だけでは判定できないこともあります。

持参するもの ①身体障害者手帳（所持者のみ）②印鑑

③マイナンバーがわかるもの（個人番号通知、個人番号カードなど）

日程など

診療科目	開催月日	時 間	会 場
整形外科 (肢体不自由)	7月6日(水)	受 付 9:00~11:00 診査・相談 9:30~12:00	五所川原市民学習情報センター 電話38-5115

※聴覚障害の巡回診査・相談については平成27年度より廃止になりました。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線241）

ひとり親家庭・寡婦の皆さまへのお知らせ

青森県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭の親御さんおよび寡婦の方々の自立支援を目的とした各種講習会、親子ふれあい交流会や相談の受け付けをしております。詳細は下記連絡先までお問い合わせください。

種 類		開 催 地	受付期間	開催時期
相談事業	一般相談受付	青森県母子寡婦福祉 連合会	月・水・金 8時30分～17時15分	
	就業相談受付		火・木 8時30分～20時	
	法律相談受付		日（第2・4）10時～15時	
			毎月 第3火曜日(要予約)	
就業支援事業	調理師試験準備講習会	弘前市	7月22日(金)～8月12日(金)	9月(予定)
		八戸市	6月10日(金)まで	
	パソコン講習会	弘前市、八戸市	7月22日(金)～8月12日(金)	8月～11月
		五所川原市、おいらせ町		9月～12月
	就業支援セミナー （個別指導）	青森県母子寡婦福祉 連合会	通 年	
	就業支援バンク （情報提供・就職斡旋）			
在宅就業促進事業				
親子ふれあい交流会 「夏休み宿題大会」		青森市内	6月17日(金)まで	7月23日(土) ～24日(日)

※他にも各種講習会がありますので、お問い合わせください。

【問い合わせ先】 つがる市福祉課 電話 42-2111 (内線233)

公益財団法人青森県母子寡婦福祉連合会 電話017-735-4152 ホームページ <http://aomori-kenboren.jimdo.com/>

すずらんの会 ～自死遺族のつどい～



「すずらんの会」は、自死遺族の悲しみや苦しみを分かち合うための集いで、現在、ご家族を自死で亡くされた方が参加しています。あなたの悲しみや苦しみを安心して話せる場所ですので、一人で抱え込まずにご参加ください。

年間の日程 7月4日(月)、1月16日(月)

時 間 14時～16時

場 所 木造ふれあいプラザ
(JR木造駅隣の三角屋根の建物)

申し込み 事前にお電話で精神保健担当保健師にお申し込みください。

※すずらんの会とは別に、精神保健担当の保健師が訪問や電話で自死ご遺族のお話を聞かせていただいております。誰にも話せない胸の内をお話し下さい。なお、心の相談日も開催しておりますので、日程をご確認のうえ、ご利用下さい。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話 42-2111 (内線306)

ひとり親家庭等医療費 受給資格の更新について

現在、ひとり親家庭等医療費受給資格証を交付されている方は、7月31日をもって受給期間が終了となり、新たに8月1日から給付を受けるためには更新の手続きが必要となります。更新手続きをしないと、医療費の給付が受けられない期間が発生してしまいますので、忘れずに手続きをして下さい。なお、更新に必要な書類は6月末に郵送します。

受付期間 7月1日(金)～7月29日(金)

持 参 物 ①ひとり親家庭等医療費受給資格証更新申請書
②健康保険証(つがる市国保以外の方)
③印鑑
④医療費受給資格証(現在お使いのもの)

受付場所 木造、森田、柏地区の方→市役所福祉課
稲垣地区の方→稲垣出張所
車力地区の方→車力出張所

※お住まいの地域により受付場所が異なりますので、お間違いのないようご確認をお願いします。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111 (内線233)

広 告

～ペンキのお化粧屋～

藤 一 美 装

代 表 藤 田 一 哉

一級建築塗装技能士 職業訓練指導員
一級鋼橋塗装技能士 外壁アドバイザー

お見積りの電話お気軽に!!

つがる市森田町森田月見野300-3 つきみの団地37
TEL・FAX 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760

広 告

祝! 第22期生志望校合格!!

平成28年度入試合格実績(一部掲載)

◆弘前高校2名 ◆函館ラ・サール高校1名
◆五所川原高校10名 ◆木造高校6名
◆五所農林(土木)1名

小学3年～
受け付け中!



進学・学習指導教室

萩野学習会

対象/小学生・中学生(国・英・数・社・理)

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏) お問い合わせは TEL.0173(42)1738

日本脳炎予防接種の特例対象者について

～母子健康手帳をご確認ください～

積極的勧奨の差し控えにより接種を受ける機会を逃した方（特例対象者）の場合、予防接種法に基づき無料で定期接種が可能です。

特例対象者①平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方

◎20歳になるまでの間に4回の接種のうち不足分を定期として接種できます。

既に接種した回数	今後の接種方法
1～2回接種した方	1期初回・追加：不足分を6日以上の間隔で接種 2期：1期追加終了後6日以上の間隔で1回接種
3回接種した方（1期接種終了者）	2期：1期追加終了後6日以上の間隔で1回接種
全く受けていない方	1期初回：6日以上、標準的には6日から28日の間隔で2回接種 1期追加：初回接種終了後6か月以上、標準的にはおおむね1年を経過した時期に1回接種 2期：1期追加終了後6日以上の間隔で1回接種

特例対象者②平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方

◎生後6～90月または9～13歳未満の時期に1期の不足分を定期として接種できます。

既に接種した回数	今後の接種方法
1～2回接種した方	1期初回・追加：不足分を6日以上の間隔で接種
全く受けていない方	1期初回：6日以上、標準的には6日から28日の間隔で2回接種 1期追加：初回接種終了後6か月以上、標準的にはおおむね1年を経過した時期に1回接種

※2期の接種は9～13歳未満の時期に1期追加終了後6日以上の間隔で1回接種が必要です。

接種医療機関 個別予防接種実施医療機関（平成28年広報4月号15ページまたはホームページで確認できます。）

持参するもの ①母子健康手帳

②予診票（出生時に個別配布済み。予診票がない場合は健康推進課で再発行いたします。）

●接種回数や接種間隔については接種医とよくご相談ください。

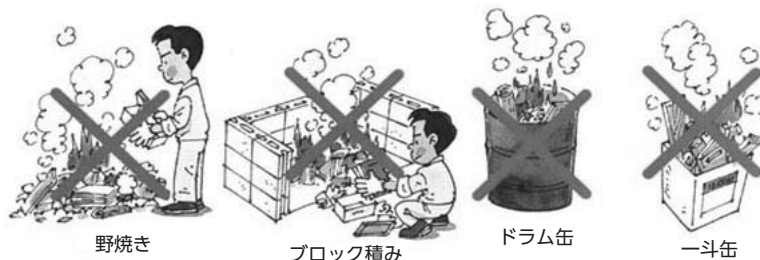
●問い合わせの際は母子健康手帳をご用意ください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話 42-2111（内線 304）

廃棄物の野焼き禁止

廃棄物処理法により、廃棄物の野焼きは禁止されています。「野焼き」とは、ドラム缶、ブロック積み、一斗缶による焼却や、空き地、川べりなどでの廃棄物の焼却のことです。

野焼きをした場合、5年以下の懲役または1,000万円（法人は3億円）以下の罰金に処せられるなど厳しい罰則が設けられています。



野焼きでは、

- ・大量の黒煙や臭いが発生する
- ・煙が家の中に入って息苦しい
- ・窓を開けられない
- ・洗濯物にすすや臭いがつく
- ・大気汚染や健康被害
- など多くの苦情が寄せられています。

廃棄物の「野焼き」に関する通報やお問い合わせは下記へお願いします。

【問い合わせ先】つがる市環境衛生課 電話42-2111（内線282） 弘前環境管理事務所 電話0172-31-1900
つがる警察署 電話42-3150

農地パトロール(利用状況調査)の実施について 農業委員会からのお知らせ

農業委員会では農地パトロール（農地法第30条第1項に基づく利用状況調査）を実施し、遊休農地の把握と農地の無断転用の防止に努め、地域の重要な資源である農地を守り生かす運動を展開しています。

《調査月間》

農地パトロールは、毎年7月から10月までを調査月間として実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。



【問い合わせ先】 つがる市農業委員会事務局（柏分庁舎内） 電話25-3820

農業用廃プラスチック処理方法について

①昨年度から「ポリエチレン」「塩化ビニール」を分別せず混合で搬入受け付けが可能となりました。

②昨年『協同開発舗装』および『青南商事』との契約しなかった農家は、契約が必要です。

※契約しない場合は搬入受け付けできません。

※昨年契約された農家は、契約は不要です。

申し込みから搬入までの流れ

申し込み	受付期間	●契約が必要な方	●契約が不要な方
		7月1日～8月31日	7月1日～10月31日
		※農協・市役所（土、日、祝日を除く）、農事共栄組合（日を除く）	
	受付場所	JAごしょつがる木造総合支店、JAつがるにしきた（つがる・森田・富范支店、営農センター） ※農協以外の口座をご利用の方は農事共栄組合または市農林水産課にお申し込みください。	
受付方法	処理委託申込書（既に契約している方は不要）、口座引落承諾書に記入します。(印鑑必要) ※農協受け付けの場合は、通帳届出印も必要		

(契約が必要な方)



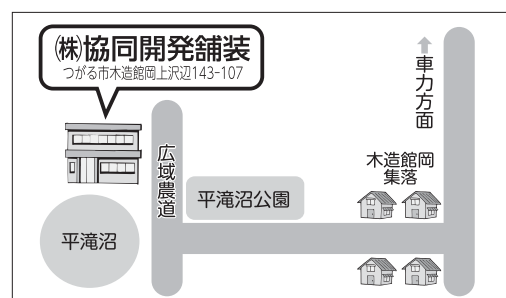
契約	①申し込みされた農家に契約書様式が届きます。 ②返信用封筒にて必要事項を記入した契約書を『協同開発舗装』へ送付します。 ③手続きが完了した契約書が農家に送られ、搬入処理が可能となります。
----	--

※契約が不要な方は、定められた日付で搬入が可能となります。



搬入	受付期間	7月～10月の月～水曜日（8時～12時）祝日可
	受付場所	協同開発舗装（木造館岡上沢辺143-107）
	プラスチックの種類	ポリエチレン、塩化ビニール、育苗箱、肥料袋、農業ポリ容器など
処分料金 （農家負担額）	675円/10[㎡]。（市負担額50円/10[㎡]） ※処分料金の引き落としは10月、12月頃（2回）を予定しています。 ※搬入1回につきマニフェスト1枚（30円、申込窓口で販売）が必要となります。	

【お願い】 搬入場所までの運搬時にプラスチック類を落下、飛散させているケースが見受けられます。運搬の際はご注意くださいようお願いいたします。



【問い合わせ先】

つがる市農林水産課
JAごしょつがる 木造総合支店
JAつがるにしきた つがる支店
JAつがるにしきた 森田支店
JAつがるにしきた 富范支店
つがる市農事共栄組合事務局
株式会社協同開発舗装

電話42-2111（内線414）
電話42-9144
電話46-2215
電話26-3018
電話56-3171
電話42-3205
電話45-3204

馬市まつり「馬ねぶたパレード」参加団体募集！

～つがる市馬市まつり「馬ねぶたパレード」に参加してみませんか～

- 開催日** 8月28日(日) 13:30スタート
申込期限 7月8日(金)
参加要件
 - ・市内に住所がある団体(事業所など)および個人
 - ・仮装・踊りに参加する場合は15名以上
 - ・馬ねぶたの運行は、台車を使用**参加助成金(予定)**
 - ・馬ねぶた部門 11万円
 - ・仮装部門 5万円
 - ・踊り部門 5万円**運行コース(予定)** つがる市民診療所～つがる警察署～松原公園



【問い合わせ先】 つがる市馬市まつり実行委員会(商工観光課) 電話42-2111(内線433)

火災発生時の防災無線について

火災発生時の防災無線放送には次の2種類の方法があります。

1. 建物・林野火災の場合

①火災発生地区にサイレンで放送 「ウ～」[ウ～][ウ～]・・・

②その後、市全域に放送 「ピンポンパンポン」・・・

※市民の生命・財産の危険が間近に迫っているため、緊急度の高いものとして火災発生地区にサイレンを鳴らし、放送しています。

2. それ以外の場合

つがる市全域に放送 「ピンポンパンポン」・・・



放送が聞き取れなかった場合や再度放送をお聞きになりたい方は「49-1300(放送内容確認の連絡先)」へ電話することで、内容を確認することができます。電話の際はおかけ間違いのないようお願いいたします。

【問い合わせ先】 つがる市消防本部 総務課 電話42-2105



新着図書のお知らせ

【問い合わせ先】 松の館 電話49-1200

ジャンル	書名	著者等
文学	ツバキ文具店	小川糸
	向田理髪店	奥田英朗
	コーヒーが冷めないうちに	川口俊和
	屋上の道化たち	島田莊司
	防諜捜査	今野敏
	サブマリ	伊坂幸太郎
	終わった人	内館牧子
	暗幕のゲルニカ	原田マハ
	バベル九朔	万城目学
	橋を渡る	吉田修一
	スクープのたまご	大崎梢
	辛夷の花	葉室麟

ジャンル	書名	著者等
文学	まく子	西加奈子
	ビューティーキャンプ	林真理子
	天才	石原慎太郎
	ザ・ロング・アンド・ワインディング・ロード ー東京バンドワゴン	小路幸也
	我々の恋愛	いとうせいこう
	軽薄	金原ひとみ
	日本語を作った男ー上田万年とその時代	山口謠司
自然科学	言ってはいけないー残酷すぎる真実	橘玲

つがる市立図書館についてのお知らせ

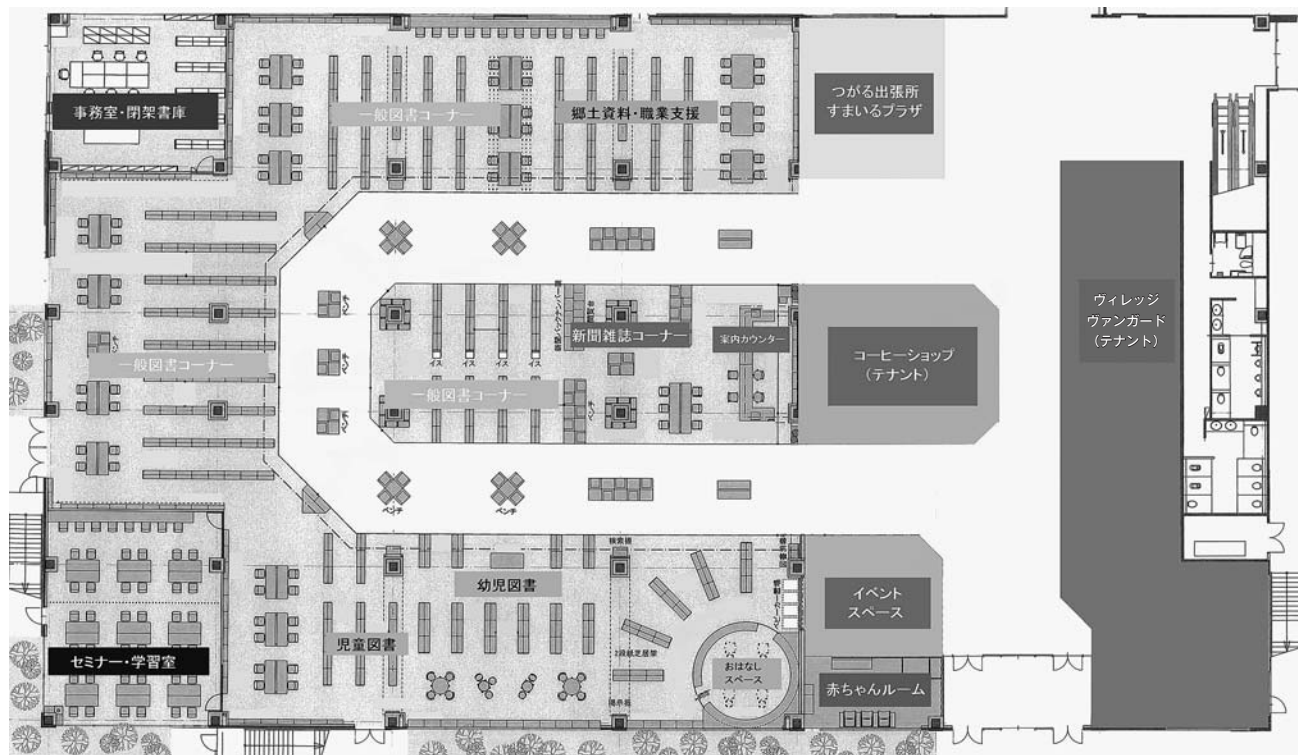
イオンモールつがる柏に7月29日(金)開館予定

「つがる市立図書館」について、その概要をお知らせいたします。

場所は、イオンモールつがる柏内（映画館シネマヴィレッジ8の階下）。約480坪の広さに、最大10万冊を収容可能な書棚、常時150名使用可能な学習机やベンチなどを備えています。また、児童生徒の利用スペース、キッズ・おはなしスペースも配置し、多くの利用者へ配慮した図書館づくりを進めております。

また、7月29日のオープン予定日に向けて、セレモニーやイベントを企画中です。

■つがる市立図書館内レイアウト



つがる市立図書館 雑誌オーナーの募集について

つがる市立図書館の開館にあたり、幅広い情報収集と市民の閲覧サービスの向上にご協力いただけるよう「つがる市立図書館雑誌オーナー制度」をスタートいたします。オーナーになられる方には、雑誌の購入代金をご負担いただき、オーナー名や企業広告を掲載することができます。

制度の要点は以下のとおりです。

- | | |
|--------------|---|
| 資格要件 | 個人または団体、企業、商店とします。 |
| 契約期間 | 1年間 お申し出がない限り更新となります。 |
| 雑誌の種類 | 図書館で用意する雑誌リストからお選びいただくか、オーナーが希望する月刊誌、季刊誌、同人誌など、事前に協議の上決定することとします。 |
| 広告内容 | 事前にご提出いただきます。 |

【申し込み・問い合わせ先】 つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200

広 告

大好評につき、またまた今年もやります！

ワンコイン！牛糞堆肥

お陰様で昨年は完売しました。成分表あり
(完売後注文された方、申し訳ありませんでした。)

肥料費削減に有機肥料をいかがでしょうか？

*引取の場合 1トン ¥500のワンコイン！

*配達の場合 2トン車や4トン車があります！

つがる市内は1台につき運搬料¥1000(無くなり次第終了)

お問い合わせ先 秋元ファーム つがる市木造出野里船川30-1
堆肥販売担当: 秋元亮介 携帯番号: 090-3759-9687

広 告

平成28年度 東北大学・五所川原高校・八戸高専 他多数合格！
大学・高校入試

SMILE スマイル学習塾

★限定3名(各学年1名)スペシャル特典★

- ①体験授業3回 無料
- ②入会金(通常5,000円) 無料

※6月末日ご入会手続き分まで有効/広報つがるを見たとお伝えください。

中3生は定員間近のため、まもなく受付を締め切ります。

お問い合わせ・ご相談は

0173-26-3251

受付: 月～金 17:00～21:00 土・日 休校

つがる スマイル学習塾

<http://smile-gakushujuku.com/>

〒038-2817 つがる市森田町床舞猿沢15-12

平成28年度「つがる市成人式」のご案内

日 時 8月15日(月) 受付9:00～ 式典10:00～
会 場 生涯学習交流センター「松の館」1階 交流ホール
対 象 者 平成8年4月2日から平成9年4月1日生まれの方で、市内に住所がある方、またはつがる市出身の方

申し込み

●市内に住所がある方（5月1日現在）

つがる市教育委員会から往復はがきで案内状を送付しますので、出欠を返信はがきでお知らせください。

●つがる市出身で市外に住所をおく方

電話、FAXまたはメールで①現住所②氏名③性別④生年月日⑤案内状送付先⑥出身中学校名をお知らせください。

確認後、案内状を送付します。

※7月1日(金)までに案内状が送付されない方は下記までご連絡ください。



－成人式実行委員会スタッフ募集－

式の受付や交流イベントのお手伝いをしてくださるスタッフを募集しています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200 Fax 49-1212
 メール sei jin@city.tsugaru.aomori.jp ※メールの場合、件名に「成人式参加希望」と明記願います。

平成28年度つがる西北五広域連合職員採用試験

職 種	受験資格
看護師（助産師含む）、 認定看護師（救急看護・緩和ケア・糖尿病看護） 【7名程度】	昭和52年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方 または平成29年6月30日までに免許を取得する見込みの方
薬剤師 【7名程度】	昭和57年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方 または平成29年6月30日までに免許を取得する見込みの方
診療放射線技師 【1名程度】	昭和57年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方

●試験日 7月24日（日） ●受付期限 7月5日（火）

●採用試験案内などについて

つがる西北五広域連合ホームページ（<http://www.tsugren.jp/>）から入手できます。

また、つがる西北五広域連合病院運営局人事課、かなぎ病院、鰺ヶ沢病院、つがる市民診療所、鶴田診療所でも配付いたします（平日8:30～17:00）。詳細は採用試験案内でご確認ください。

●採用日について

平成29年4月1日以降の採用の予定です。ただし、7月24日（日）実施の試験合格者のうち、薬剤師および診療放射線技師の既卒かつ免許所有者に限り、28年度中に採用する場合があります。

※なお、9月18日（日）にも採用試験を実施する予定です。

受付期間 7月11日（月）～8月30日（火）

職 種 看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床検査技師、診療放射線技師
 （詳細につきましては7月中につがる西北五広域連合ホームページなどに掲載する予定です。）

【問い合わせ先】つがる西北五広域連合病院運営局人事課 電話0173-26-6363

広 告

第9回あおもり堆肥品評会 優秀賞受賞

有機堆肥販売

0173-
46-3725

有限会社 光 堆肥センター FAX専用 0173-23-4012
 つがる市稲垣町福富笹山97-1（旧つがる市農業開発公社）
 光代ばき 0173-34-9871

広 告

なるみ福祉タクシー

病院、買い物、
 娯楽などを
 送迎します



つがる市柏広須藤枝10-2
 長福寺向かい

電話25-2534

つがる市消防団定期観閲式

「つがる市消防団定期観閲式」が行われます。当日はイオンモールつがる柏の一部が交通規制されますのでご協力をお願いします。市民の皆さまのご観覧をお待ちしております。

日 時 6月19日（日）8時
場 所 イオンモールつがる柏駐車場
内 容 視閲点検、機械器具点検、分列行進、森田中学校吹奏楽部特別演奏、幼年少年クラブ演技、式典、玉落競技大会
 ※内容が変更する場合があります。

【問い合わせ先】つがる市消防本部 警防課 電話42-7255



第66回「社会を明るくする運動」市民集会

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

すべての国民が「犯罪や非行の防止」と「罪を犯した人たちの更生」に理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。多くの市民の皆さまの参加をお待ちしています。

日 時 7月5日（火）10時
場 所 生涯学習交流センター「松の館」

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線245）



平成28年度戦没者追悼・平和祈念式

戦争により亡くなられた方（戦没者1,325人）を追悼し、併せて恒久平和を祈念するため、つがる市戦没者追悼・平和祈念式を開催します。多数の市民のご参列をお願いします。

日 時 7月14日（木）10時
場 所 生涯学習交流センター「松の館」

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線245）



つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

ごぼうの具たくさん ごま和え

エネルギー：125kcal 塩分：0.8g



【材料】4人分

ごぼう …………… 1本
 人参 …………… 1/2本
 しめじ …………… 1/2株
 ピーマン …………… 1個
 鶏ささみ …………… 1枚
 すりごま …………… 大さじ2
 A { しょう油 …… 大さじ1
 みりん …… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ1
 だし汁 …… カップ1

【作り方】

- ① ごぼうは皮をこそげ落とし、長さ5センチ位に切り（太い部分は縦半分に切る。）、Aを加え、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ② 人参・ピーマンは短冊切りし、しめじは小房に分けておく。
- ③ ②を下茹でし、水気を切っておく。
- ④ 鶏ささみは、酒・塩（分量外）を振りかけて蒸し煮にする。中まで火が通ったら細切りにし、蒸し煮にした汁に漬けておく。
- ⑤ ①の下味をつけたごぼうと、③の野菜、④の鶏ささみをすりごまで和え、全体の具材に味がなじむよう、少しおく。

ごぼうに下味をつけることで、表面だけでなく中まで味がしみ込み、美味しく仕上がります。
 【ごぼうに含まれる食物繊維には胃や腸をきれいに掃除し、便秘の改善に効果があります。】