

# 脇元お山参詣

五穀豊穰と大漁を祈願

朔日山 霧山(もややま)山頂



広報

ごしょがわら

915

No.83

## 目次

消防隊員水難者救助……………2  
合唱・剣道で全国大会へ……………3  
お知らせ……………4～9  
ヘルス・インフォメーション……………10

## 人口・世帯数

人口/62,303人 (-7)  
男 /29,097人 (-15)  
女 /33,206人 (+8)  
世帯数/24,542世帯(+21)  
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>



## 消防隊員が水難者救助



水難者の救助により表彰された  
對馬消防司令(左)、三上消防副士長(右)

九月一日、五所川原消防署の對馬茂さんと三上耕路さんが、「他の模範となる功績」により五所川原地区消防事務組合管理者である市長より水難救助功労者表彰を受けました。

對馬さんと三上さんは八月五日、今別町奥平部海岸で休日を過ごしていたところ、同海岸において発生した水難事故に遭遇。日頃の訓練を生かし、溺水者を救助、応急手当を実施しました。救助された男性は、意識不明の重体でしたが幸い一命を取りとめました。

水難救助は救助者にも大きな危険を伴いますが、二人の勇氣ある行動が命を助けたのでしょうか。

同二名は八月二十五日に、青森地域広域消防事務組合からも表彰を受けています。

## 市浦小学校が五年連続県代表に

### 全日本小学校ホームページ大賞

市浦小学校(米塚昇校長)のホームページ(H.P)が全日本小学校H.P大賞(J-KIDS大賞)の県代表校に選出されました。これで五年連続の選出です。

市浦小のH.Pは、教諭や情報委員会の6年生が学校行事の内容等を毎日更新していて、「ブログの活用がうまく情報発信が盛ん。学校情報や配布物の提供も多く、保護者にとっても有意義なH.P」と評価されました。

H.P作成担当の前多昌顕教諭は、「生徒はもちろん地域・保護者とのつながりを大事にしたいとの想いで続けてきた。賞が目的ではないが、評価されたことはうれしい。生徒や同僚の助けがあつてこそ」と話していました。

今後、五十二の都道府県代表校等から、大賞や大臣賞などが選出されます。賞の中には投票によって選ばれる「応援団賞」もあります。皆さんも市浦小学校を応援してください！



8月29日、同校にて事務局から県代表選出の表彰状が手渡されました。  
(右から)市浦小・米塚校長、前多教諭、大賞事務局・損保ジャパンの村田宜昭青森支店長

- 市浦小H.P <http://shiura06.seesaa.net/>
- J-KIDS大賞公式サイト <http://www.j-kids.org/>

## 防火の心で闘志を燃やす

### 防火ゲートボール大会

八月二十五日、市営ゲートボール場(市本庁舎裏・河川敷)にて、第二十三回防火ゲートボール大会が開催され、五所川原地区消防事務組合管内(五所川原市、鶴田町、中泊町)から十一のゲートボールチーム、六十名が参加し、熱い戦いを繰り広げました。

この大会は、「高齢者の防火思想の高揚と相互の親睦」を目的に開かれ、大会前に参加者による水消火器での消火訓練が行われたほか、上位三チームには、副賞として本年六月一日から全ての住宅に設置が義務づけられた「住宅用火災警報器」が手渡されました。

### ◎大会結果

- 優勝 鶴田スパーク
- 準優勝 金山
- 三位 七和



運動で健康を  
住宅用火災警報器で安心を

## 金木子どもねぶた運行

### 金木あすなる商店会



八月十四日、金木町で子ども達によるねぶたが運行されました。約二百人の子も達は、仁太坊などを題材としたねぶたとともに町内を一周。元気なかけ声で交通安全を願い、一時間半かけて練り歩きました。



# 五小児童の美しい歌声響く

35年ぶりに東北大会へ

五所川原小学校合唱部



念願の金賞受賞を果たし東北大会へ

第七十五回NHK全国学校音楽コンクールの青森県大会小学校の部で金賞（2校のみ）に輝いた五所川原小学校の合唱部の皆さんが八月二十五日市役所を訪れ、美しい歌声を披露しました。

同校の合唱部は小学4年生から6年生までの児童で構成され、放課後に練習を重ね、同校としては学校創立百周年の昭和四十八年以来、三十五年ぶりの金賞受賞となりました。

合唱を聴いた平山市長は、九月十四日の東北大会（宮城県名取市）に向け「緊張せずゆったりとした気持ちで臨み、実力を存分に発揮してきてください」と激励。合唱部長の相馬茜さんは、「大きな大会で歌うめったにない機会。精一杯歌って聴いてくれる皆さんを感動させたい」と抱負を述べました。

# 剣道 正々堂々とした闘い

五所川原剣道協会



好成績を誓う選手達

八月二十五日、五所川原剣道協会の皆さんが平山市長を訪問し、九月十四日に大阪市で開催される全日本都道府県対抗少年剣道優勝大会へ青森県代表として出場することを報告しました。

小学生の部団体に出場する選手は、太田光香さん（中央小6年）、田澤元さん（五小6年）、原歩夢さん（五小6年）、高橋和範さん（中央小5年）、坂本奈津希さん（五小6年）で、「試合では声を出し、積極的に攻め、好成績を残したい」と抱負を述べました。また、監督の坂本憲哉さんは、「勝ち負けだけにこだわるだけでなく、武道らしく正々堂々と闘ってきます」と誓いました。

# 知事とのわいわいミーティング



八月二十七日、太宰治記念館「斜陽館」を会場に「知事とのわいわいミーティング」が開催され、平山市長をはじめ当市でまちづくりの活動を行っている六名が出席。「観光資源を活かした明日の五所川原」〜太宰治生誕一〇〇年と新幹線新青森駅開業に向けて〜と題し、三村青森県知事と対談しました。

市民参加者：伊藤一弘、対馬逸子、毛内秀登、中山佳子、松宮亮二、成田義正（順不同、敬称略）

## 善意の花かご ～ごちもありがとごちもいまして～



- 社会福祉協議会へ
- 金木スポーツダンスの会（佐藤祥敬代表）＝二万円
- 五所川原市へ
- 株式会社北水（片山育子代表取締役）＝図書三万二千六百六十四冊
- 株式会社日通プロパン五所川原販売所（山本文雄代表取締役）＝十万円（教育振興のため）
- 原本子さん（一ツ谷）＝百万円



市のために役立てて欲しいと話し寄付をずる原さん

# 9月 下旬 お知らせ

## 幼稚園についての お知らせ

教育総務課 内線3309

### 幼稚園就園費奨励補助金制度

私立幼稚園に入園する3～5歳児の保護者には、所得額に応じて幼稚園就園費奨励補助金制度があります。申請・交付は幼稚園を通して手続きできます。

平成21年度(4月入園)園児募集

聖心幼稚園 TEL(34)2222

五所川原幼稚園 TEL(35)5150

金木幼稚園 TEL(52)2459

ひまわり幼稚園 TEL(34)5080

富士幼稚園 TEL(34)7974

※願書配布開始 10月15日(水)

願書受付開始 11月1日(土)

詳細は五所川原市私立幼稚園協会 TEL(35)5150 または各幼稚園へお問い合わせください。

金木トレーニンングセンター

## 閉鎖のお知らせ

社会教育課 内線3315・3316

金木トレーニンングセンターは、築29年経過し、老朽化が激しく、外壁の落下、床面の陥没などが生じ非常に危険な状態のため、平成

19年3月に閉鎖しました。

代替えについては、金木小・金木中学校の体育館を各校へ直接ご連絡のうえ、学校開放事業としてご利用いただいているところですが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

## ごしょがわら産業まつりフリーマーケット出店者募集のお知らせ

五所川原家族フリーマーケット実行委員会 事務局 内線2343 環境対策課

産業まつりの会場内でフリーマーケットを開催します。出店を希望される方は、事務局へ電話にてお申し込みください。

●開催日時 10月25日(土)～26日(日) 9時30分～16時

●開催場所 つがる克雪ドーム

●参加料 1000円(期間中)

◇区画 3m×4m(ドーム内)

◎申込期限 10月17日(金)

※産業まつり詳細は次号掲載。まつりのお問い合わせは農林水産課(内線2513・2515)まで。



## 消防本部からのお知らせ

TEL(35)2019 内線22・23・54

### 危険物取扱者試験

●試験日 11月8日(土)・15日(土)

会場 弘前東高等学校

●試験日 11月9日(日)・16日(日)

会場 青森工業高等学校

●試験日 11月29日(土)

会場 鱒ヶ沢高等学校

◇受付 9月24日(水)～10月3日(金)

※受験願書等は消防本部およ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

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。

●内容・日時

【消防法令】 10月23日(木) 9時～16時30分

【物理・化学】 10月24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8時30分から会場にて行います。

◇お問い合わせ (株)木村石油 TEL(34)3165



## シルバー人材センターからのお知らせ

TEL(34)8844

### 無料パソコン講座

高齢者向けの講座。

●9月27日(土) 10時～12時

五所川原市シルバー人材センター

◇パソコン持参の先着10名

シルバーパソコン教室

初歩から始める高齢者入門教室。

年賀状作りに挑戦してみませんか。

●10月4日～12月20日までの毎週土曜日(12回) 9時～12時

五所川原市シルバー人材センター

◇パソコン持参の先着12名

◇受講料 月4000円 (教材費は別途)

## 労災年金巡回相談指導開催

(財)労災年金福祉協会 青森労災年金相談所(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、相談・指導会を開催します。労災年金に関すること、その他、年金生活を続けるうえで生ずるいろいろな問題についてご相談をお受けします。

●10月6日(月) 10時～14時30分

中央公民館

◇秘密は厳守。相談は無料です。

五所川原市を応援します！

## 皆さん、自然の放射線を1年間にどのくらい浴びているかご存知ですか!!

(財)環境研がご説明します。

10月5日(日)午後1時半～3時 と 4時～5時半

五所川原地域職業訓練センターで。(入場無料)

環境研は、六ヶ所村で放射線に関する調査研究をしている財団法人です。ぜひ、お越しください。

連絡先：0175-71-1240 広報・研究情報室

小学生からの英語教室 (英会話・英検・英文法 etc)

## 英語クラブ joy

五所川原市布屋町3-2 泰平ハイム1F

(0173) 35-7844

月謝 ¥5,000～ まずは無料体験してみよう!

http://www.eigo-club-joy.jp



◎ 広報有料広告



第20回 MOA美術館  
西北五津軽児童作品展

事務局 TEL(34)6117 佐藤

図画や書道など、西北五地域の子ども達の作品を展示しています。

●9月20日(土) 10時～17時  
9月21日(日) 10時～16時

ELMの街文化センター

◇入場無料(表彰式もあります)

※お花・茶の湯の体験もできます。

防災訓練

いざというときは、近所の底力!

五所川原ぼうさい実行委員会  
事務局 社会教育課 内線3321

どなたでも参加できる防災訓練です。訓練や体験のほか、紙芝居もありますので、お子様の参加もお待ちしております。

●9月28日(日) 10時～12時

市役所本庁舎前「おまつり広場」  
※炊き出しの試食券を9時30分から配布。先着50名(無料)。

訓練コーナー

ご飯の炊き出し訓練・煙ハウス体験・消火器の使い方・軽可搬式動力ポンプ・AEDでの心肺蘇生法

紙芝居コーナー

防災のお話がいっぱい

市民軽スポーツの集い

五所川原市生涯スポーツ推進協議会  
事務局 社会教育課 内線3315

誰でも気軽にできる軽スポーツでリフレッシュしませんか。ご家族・友人・職場のグループなどお誘いのうえ、参加ください。

●9月21日(日)

受付13時30分 市民体育館

◇参加料 無料

◇公開種目

- ①キンボール
- ②室内用グラウンドゴルフ
- ③バンブーダンス
- ④ニチレクボール
- ⑤ラージボール卓球
- ⑥ソフトバレーボール

その他の軽スポーツも紹介します。

第14回狼野長根公園  
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)8883

●10月19日(日) 受付8時～9時

競技開始9時30分 雨天決行

●狼野長根公園

◇種目

- ・1・5km「小学生低・高学年男女、フリー男女」
- ・3km「中学生男女、高校生女子、一般B(男子35歳以上)、シニ

ア(男子50歳以上)、一般女子

・6km「高校生男子、一般A男子」

◇各種目優勝者にはトロフィーおよび賞状、8位まで賞状授与。

◇参加者全員に大会オリジナルタオルを差し上げます。その他特別賞もあります。

◇参加料 一般2000円、小・中・高校生1000円

◇申込締切 10月3日(金)までに大会実行委員会へ。小学校、中学校、高校へ申込用紙を配布しています。

第4回白戸栄之助杯  
紙飛行機大会

白戸栄之助航空研究会  
TEL(53)3244 西村

●9月28日(日) 13時

金木小学校体育館

◇参加費 無料

五所川原ウォーク  
スイミングの会 会員募集

TEL(34)2712 平川

水の中の運動は、膝や腰に負担がかからず、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、「きれいな水」とお考えの方、会員になつて心も体もリフレッシュしてみ

ませんか?

●毎週水曜日 13時～14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。

発見・探検 楠美家  
楠美家に遊びにおいで!

NPO法人子どもネットワーク  
すてっぷ内 再チャレ8(エイト)  
TEL(34)2170

楠美家がわかるクイズラリーをします。他に昔遊び・手作りおやつ・あめつかみどり等、楽しい企画がいっぱいです。

●10月5日(日) 10時～12時

楠美家住宅

◇クイズラリー参加費 200円

(ジュース・景品つき)

◇定員 100人まで

※当日も受け付けします。

かなぎ絵手紙サークル  
作品展

NPO法人かなぎ元気倶楽部  
喫茶店「駅舎」 TEL(52)3398

描いた人の温かさが感じられる絵手紙。ハガキという小さなキャンバスに人の心を絵と文字で表現します。

かなぎ絵手紙サークルの方々の心温まる作品をご覧ください。

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20年	2	23	184	1,164	5	16
平成19年	9	33	184	1,254	3	17
比較	△7	△10	0	△90	2	△1

“火は見てる あなたが離れる その時を”

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28)

9月30日(火)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2243~2251

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

●9月18日(木)～10月21日(火)  
10時30分～16時30分  
喫茶店「駅舎」  
※毎週水曜日(定休日)は除く。



# 水道事業所からのお知らせ

# 1

## 水道料金等コンビニ収納開始のお知らせ！

- 水道料金等を納付書でお支払いいただいているお客様は、休祝日でも利用できる全国のコンビニエンスストアからお支払いできるようになりました。手数料はかかりません。
- なお、これまでどおり、銀行や水道事業所窓口等でもお支払いできます。

### コンビニ収納開始日 9月26日(金)から

※9月26日以降発行の納入通知書(裏面にコンビニエンスストアのロゴマーク入り)から適用となります。それ以前に発行された納入通知書は、コンビニエンスストアではお支払いできませんので、ご了承ください。なお、集金業務は平成19年度で終了しております。

**【水道料金等のお問い合わせ】**  
 水道料金 TEL 0173-34-9111  
 五所川原市水道事業所  
 下水道使用料 TEL 0173-23-6900 内線217番  
 五所川原市下水道課  
 農業集積排水 TEL 0173-23-6900 内線215番  
 施設使用料 TEL 0173-23-6900 内線215番  
 五所川原市下水道課

様々な金融機関をご利用ください  
 この納入通知書と振込通帳及び印出の  
 印鑑をこすり合わせ、下記金融機関又は、  
 水道事業所窓口へお申し込みください。

—口座振替取扱金融機関—  
 ・青森銀行  
 ・みちのく銀行  
 ・あおもり信用金庫  
 ・東奥信用金庫  
 ・青森県信用組合  
 ・東北労働金庫  
 ・ごしよがわら市農業協同組合  
 の本店及び各支店等  
 ・つがるにしきた農業協同組合  
 (市内の各支店)  
 ・東北6県内のゆうちょ銀行及び郵便局

※五所川原市水道事業所  
 営業時間  
 月～金曜日  
 (土、日、祭日は、年末年始を除く)  
 午前8時30分～午後5時15分まで  
 矢印方向にゆっくりはがして  
 ください。

**【水道料金等の納入場所】**  
 下記金融機関・コンビニエンスストア・市役所会計課・  
 金庫総合支所窓口及び水道事業所窓口となります。  
 (お支払いには、この納入通知書をご持参ください。)  
 ・青森銀行・みちのく銀行・あおもり信用金庫  
 ・東奥信用金庫・青森県信用組合・東北労働金庫  
 ・ごしよがわら市農業協同組合の本店及び各支店等  
 ・つがるにしきた農業協同組合(市内の各支店)  
 ・東北6県内のゆうちょ銀行及び郵便局

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 全日本経済連合会

※なお、上記以外の金融機関での納入について、送料手数料  
 ががかかります(納入書負担)。又、金額が訂正されたもの及び  
 パソコン印刷のものには収納できませんので、ご注意  
 願います。

五所川原市水道事業所 総務課  
 〒017-0042 青森県五所川原市字不備住61-1  
 TEL 0173-34-9111 FAX 0173-35-9911

納入通知書裏面にこのロゴマークが記載されて  
 いるとコンビニでもお支払いできます

納入通知書裏面

納入通知書裏面にこのロゴマークが記載されて  
いるとコンビニでもお支払いできます

### ご利用できるコンビニエンスストア

- |             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| ○ローソン       | ○サークルKサンクス  | ○ミニストップ   |
| ○セブンイレブン    | ○ファミリーマート   | ○デイリーヤマザキ |
| ○エーエムピーエム   | ○セイコーマート    | ○ポプラ      |
| ○スリーエフ      | ○セーブオン      | ○ココストア    |
| ○ココストア イースト | ○コミュニティ・ストア | ○MMK設置店   |

# 2

## 水道料金等のお支払いは安心・便利な口座振替で！

### 口座振替はこんなに便利です

- ついうっかりというような、納め忘れがありません
- 納期の度にわざわざ金融機関などへ納めに行く必要がありません
- 預金通帳に納期ごとの支払いが記入されますので、家計簿代わりに也成了り大変便利です

### 申し込み方法

- 預金通帳と通帳印をお持ちのうえ、申込用紙(口座振替依頼書)が置いてある市内の金融機関または水道事業所で手続きをしてください

### 口座振替ができる金融機関等

- |              |           |                |
|--------------|-----------|----------------|
| ○青森銀行        | ○あおもり信用金庫 | ○東北労働金庫        |
| ○みちのく銀行      | ○東奥信用金庫   | ○ごしよがわら市農業協同組合 |
| ○ゆうちょ銀行(郵便局) | ○青森県信用組合  | ○つがるにしきた農業協同組合 |

お問い合わせは **五所川原市水道事業所 総務課 TEL 34-9111**まで



# いざ東京ドームへ 立佞武多 出陣!

ふるさと祭り東京2009 カウントダウン **4**

東京ドームでの祭り『ふるさと祭り東京2009 (1月9日～12日)』に招待された立佞武多。今回のカウントダウンは、立佞武多とともに出陣し花をそえる踊り手2団体の皆さんを紹介します。



**五所川原市女性スポーツの会**  
(会長 山内 政)

「親子の旅立ち」「鬼が来た」に続き3度目の東京ドーム参加です。勇壮な祭り「立佞武多」の素晴らしさを伝えたい。



## やってまれ五所川原の会

(会長 長内幸子)

東京ドームへは初参加です。自分達が楽しく踊れば見る人達も楽しくなる…と信じ、立佞武多の祭りの素晴らしさを伝えたい。

<http://www.tokyo-dome.co.jp/furusato/>

## 売れる商品開発セミナー 受講者募集

テーマ: 「売れるためのヒト・モノ・コト」

- 日時 10月16日(木) 10:00～12:00
- 場所 五所川原地域職業訓練センター
- ◇講師 (株)クリエイティブ・ワイズ  
代表取締役 三宅 曜子 氏

◎お問い合わせ先  
五所川原市雇用創出協議会 TEL 38-4591

## ストップわら焼! 「ボランティア」募集

市では、「稲わら焼却による煙害防止」のため、次のとおり市民ボランティアを募集します。

- ①漆川工業団地周辺の水田において、稲刈り後の「わら」を収集する作業をしていただける方。
  - ②実施日は、10月12日(日) 9時から11時まで
  - ③申し込みは、9月30日(火)までに農林水産課(内線 2516・2517)へお願いします。
- ※収集した稲わらの一部を持ち帰ることも出来ます。

## 青森県司法書士会からの お知らせ

全国一斉司法書士法律相談会(無料)

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて司法書士が無料で面談相談に応じますので、お気軽にお尋ねください。

- 10月4日(土) 10時～16時  
エルム文化センター2階会議室
- ◇相談内容 多重債務・相続・登記・成年後見・裁判所提出書類作成等
- ◇受付 当日先着順

総合相談センター

次の期間に電話相談、面談相談に応じます。面談相談希望の方は事前に予約するとお待たせせずに済みます。無料です。

- 10月1日(水)～7日(火) 10時～16時(土・日は除く)
  - ◇面談会場 青森県司法書士会  
(青森市長島三丁目5-16)
  - ◇相談電話 TEL 0120-940-230
- ※具体的な手続きが必要になる場合には別途費用が発生しますので相談員にご確認ください。
- 青森県司法書士会 TEL 017-776-8398

## し尿汲取料金の上限引き上げについて

西北五環境整備事務組合では、「し尿汲取料金」について、し尿収集運搬業者へ施設利用許可を与える条件として金額の上限を設けて、行政指導を行って参りました。

この度、県内の均衡を大きく下回るし尿汲取料金の設定および原油価格の高騰等による「し尿収集運搬業者」の支障を考慮し、25年間据え置きだった「し尿汲取料金」の上限を11月1日から改正いたします。

○改正金額 11月1日～: 1ℓ当り6.5円以内  
(現行: 1ℓ当り4.7円以内)

皆さまには、この改正により大きな負担となることと思いますが、今回の改正においても県内平均よりも低い設定金額となっております。

地域の生活環境の保全および公衆衛生の向上のためにも、ご理解、ご協力のほどよろしく願います。

参考: 住民負担額計算表 (一世帯当りの平均4人で算出)

汲取料金	一世帯当り年間排出量	一世帯当り汲取料金※1	一世帯当り手数料※2	一世帯当り負担額	年間差額(現行より)
現行(4.7円/ℓ)	約2,600ℓ	12,220円	296円(0.114円/ℓ)	12,516円	
11/1～(6.5円/ℓ)	約2,600ℓ	16,900円	296円(0.114円/ℓ)	17,196円	4,680円
県内平均(7.8円/ℓ)	約2,600ℓ	20,280円	852円(0.328円/ℓ)	21,132円	

※1 汲取料金とは、し尿収集運搬業者が各家庭(事業所)から受領する「し尿収集運搬経費」であり、し尿収集運搬業者の「営業資金」となるものです。

※2 手数料とは、組合が、し尿収集運搬業者を通じて各家庭(事業所)から徴収する「し尿処理施設管理経費」であり、当組合の「一般財源」となるものです。

問い合わせ先: 西北五環境整備事務組合 TEL 36-3004



## 健康づくり教室のお知らせ

健康で長生きできる秘訣を紹介します。

将来の自分が元気で生活するには、今の健康づくりが大事ですよ。

日 時：10月10日(金) 13:00~15:00  
(受付12:30~12:50)

場 所：働く婦人の家 3階ホール (市内新町33番地)

講 師：つくば健康生活研究所：代表 嵯峨井 勝氏  
テーマ：「糖尿病をはじめとする生活習慣病をもっと知り、それらの予防方法を考えましょう」

内 容：糖尿病などの生活習慣病はどうして起こるのか、どうしたら予防できるのかを考えます。五所川原市の健診結果を活用した調査結果より、当市の特徴や、生活習慣病予防にはどんなことに心がけた生活が効果的なのかを紹介します。

料 金：無料

定 員：150名

申込方法：10月3日(金)までに電話申込み。  
健康推進課 内線2367・2368

## こころの健康づくり

～最近こんなことが続いていませんか～

平成10年以降全国の自殺者数は、1日あたり80人以上となっています。これは、死亡者のうち30人に1人の割合で自らの命を絶っていることになり、交通事故による死者数の3倍となります。

本県の自殺者数は平成18年に441人と減少し、自殺死亡率も4年連続の全国ワースト2位からワースト6位に改善したものの、依然として高い水準で推移しています。

自殺は、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」であり、「その多くが防ぐことのできる社会的な問題」です。このような自殺の大きな原因としてあげられるのが、「うつ」の症状です。いま、あなたの心の健康度をチェックしてみましょう！

最近2週間のあなたの様子についてお答えください  
(厚生労働省「自殺予防マニュアル」より)

項	目	チェック
A	毎日の生活が充実していない	<input type="checkbox"/>
	これまで楽しんでやれていたことが今は楽しんでできない	<input type="checkbox"/>
	以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/>
	自分は役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/>
	わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/>
B	死(自殺に結びつくような死)について何度も考えることがある	<input type="checkbox"/>
	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	<input type="checkbox"/>
C	最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある 例：身近な人の死亡、職場や仕事の悩み、健康の問題	<input type="checkbox"/>

A項目2つ以上、あるいは B項目1つ以上、C項目チェック有りの場合は、相談機関(精神保健福祉センター・五所川原保健所・市健康推進課)へ相談することをおすすめします。

## 歯周疾患検診を受けましょう

なぜ検診が必要なの？

それは、人が歯を失う原因は「う蝕(虫歯)」と「歯周病」だからです。定期的に歯科検診を受けることによって、歯周病と歯の喪失を防ぐことができます。

こんな人は要注意!!

### ●タバコを吸う人

喫煙は最も大きな危険因子でタバコを吸わない人に比べ4倍以上も歯周病になりやすいといわれています。



### ●薬を飲んでいる人

高血圧薬や抗うつ剤、抗けいれん薬は歯周病を悪化させることがあります。

### ●糖尿病の人

健康な人と比べて3~4倍歯周病になりやすいといわれています。

### ●口を開ける癖のある人

口を開けていると口の中が乾燥し、歯茎にダメージを与えてしまいます。

### ●ストレスを受けている人

ストレスがあると免疫機能が低下して、歯周病にかかりやすくなります。

## 歯周疾患検診のお知らせ

◇対象者 平成20年度に40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢を迎えられる方

◇料 金 500円(ただし、生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料)

◇受診方法 保険証を持参し、歯周疾患検診を実施している下記の歯科医療機関へ直接受診

◇内 容 問診・口腔内診査

歯やお口の健康のためにも、ぜひこの機会に歯の検診を受けましょう。

<実施歯科医療機関一覧>

(50音順)

歯科医療機関	電話番号	歯科医療機関	電話番号
あすなろ歯科医院	33-1122	田附歯科医院	34-3082
アップル歯科医院	39-1171	田中歯科クリニック	54-1139
えびなファミリー歯科	35-1123	津島歯科医院(金木)	53-2353
エルム歯科小児歯科	38-3131	津島歯科診療所(五所川原)	34-2050
小原歯科医院	35-6711	飛嶋歯科医院	34-8548
工藤歯科医院	34-8883	中嶋歯科医院	34-3366
黒部歯科クリニック	33-3939	成田歯科診療所	34-2343
小嶋歯科医院	34-2519	平山歯科医院	34-2476
小林歯科医院	33-1156	ひろし歯科医院	35-1718
ささき歯科医院	33-3033	広田歯科医院	35-8214
市浦歯科診療所	27-7734	富士歯科医院(五所川原)	35-7707
渋谷歯科医院	52-2233	富士歯科医院(金木)	53-2031
清藤歯科医院	34-2850	本町歯科医院	35-2214
高満歯科医院	34-2468	宮川歯科クリニック	34-8410

共に考えよう「こんな時」

相談事例⑥ 認知症サポーター



【相談内容】

近所の方が認知症と診断され、町内を歩き回っているのをよく見かけた事がありました。何かお手伝いできる事があればと考えましたが、自信がなく声をかける事が出来ませんでした。接し方について知りたいのですが。

【こんなふうに考えてみました】

あてもなく、うろうろと歩きまわる事を「徘徊(はいかい)」といいます。

- ・徘徊している背景(なぜ歩いているのか、どこへ行くこうとしているのか)を知ることが大切です。
- ・玄関や門に鍵をかけて閉じ込めると、不安が強まり、症状の悪化につながることもあります。一緒に出かけて気持ちを和らげることも1つの方法です。
- ・立ち寄ると思われる所や、近所の方の連絡をもらえるように、協力をお願いしておきましょう。
- ・連絡先を衣類に縫い付けて、身元がわかるようにしておくことも必要です。



【あなたも認知症サポーターになってみませんか】

国では2005年から一般市民を対象に、認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを全国で100万人養成し、地域の理解者・身近な支援者を増やし、安心して暮らせるまちを目指しています。(認知症サポーター100万人キャラバン)

養成講座を修了したキャラバン・メイトが講師となり、認知症の理解を深めるために、1時間半程度の講義や寸劇などでわかりやすく解説します。なお、修了者には、オレンジリングを配布します。

まずは、あなたご自身、そして地域や職場の仲間などで受講しませんか。お申込みは、下記までどうぞ。日程等相談に応じます。

特別養護老人ホーム祥光苑 秋田谷さん TEL 36-3100  
五所川原市地域包括支援センター TEL 38-3939  
協力機関：市内9箇所の在宅介護支援センター

秋の全国交通安全運動

運動の期間

環境対策課 内線2341

9/21(日)~9/30(火)までの10日間

運動の目的

この時期は、秋の行楽による事故や、日没が早まる夕暮れ時の事故の多発が懸念されることから、県民一人ひとりに、交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより、交通事故を防止することを目的とします。

運動の重点

1. 高齢者の交通事故防止
2. 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
3. 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
4. 飲酒運転の根絶

県民総ぐるみで交通事故を防止しましょう

平成20年交通安全青森県民大会は、10月30日(木)開催予定です。



献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
10月16日 (木)	9:30~11:00	五所川原警察署
	12:30~15:30	東北電力(株)五所川原営業所
10月23日 (木)	9:30~11:00	五所川原商業高等学校
	13:00~15:30	(株)工ノモト津軽工場
10月26日 (日)	10:00~11:45	エルムの街SC・イトーヨーカドー
	13:30~16:00	(西側中央入口前)

献血される方や輸血を受ける患者さんへの安全を確保するため、服薬中の方や海外旅行等の経験のある方は、検診医師の判断によりご遠慮いただく場合があります。詳しくは血液センターまたは健康推進課(内線2365)までお問い合わせください。

◎青森県赤十字血液センター  
(TEL: 017-741-1511 FAX: 017-741-1517)

『金木俳句会』

題字 斎藤 清泉

七草のしよがわら

尺蠖の尺取るほかに他意なかり 工藤 速水

鳶職のだふだふズボン凌霄花 葛西 幸子

しがらみの切れて漂う蜘蛛の糸 村田 ひでお

銀河澄み浴室母と子の対話 沢田 一步

剣葉を捲く草蜘蛛や穂孕み期 山本 れい

他人事のような目で追う夜の蜘蛛 峰 秀女

大蜘蛛の住処となれり外厠 高橋 けん一

古里のしきたり残る祭り来る 岩田 しげみ

来し方も行くえも似たり魂祭る 高橋 ふみひこ

盆支度手煽ぎで消すお燈明 長内 艸骨

炎天下昆虫めきしソーラーカー 松川 青雅

清泉





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

## 健康づくり相談室

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
五所川原	コミュニティセンター七和	9月24日(水)	11:30~13:00
	森の家	9月29日(月)	10:00~12:00
	しきしまコミュニティセンター	9月30日(火)	13:00~15:00

## 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  
11時から母子健康手帳を出すことができますが、受付は12時からとなります。12時になってお名前をお呼びした時、お子さんと保護者の方がいらっしやらないと順番が遅くなりますのでご了承ください。
- ◇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・対象地区
4か月児健診	10月7日(火)	保健センター五所川原	平成20年5月生まれ全地区
1歳6か月児健診	10月21日(火)	保健センター五所川原	平成19年4月生まれ全地区
3歳児健診	10月16日(木)	保健センター五所川原	平成17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。
- \* 健診会場駐車場は混雑が予想されますので、市役所駐車場をご利用ください。

## ことばの相談

お子さんのことばが遅い、ことばがつかない、ことばがはっきりしない等、気になることはありませんか? 毎月1回、3歳児健診と同じ日にことばの相談に応じています。

●日時 10月16日(木) 10:00~14:00

●場所 保健センター五所川原

◇予約制となっていますので、相談を希望される方は、10月6日(月)までにお申し込みください。

## 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。

各地区の開催日は、いずれの会場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15日(水) 10:00~11:30	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23日(木) 10:00~11:30	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22日(水) 10:00~11:30	保健センター市浦	※10月勉強会テーマ(11時~)「生活習慣」

広報への有料広告を募集しています / 広報係 内線2117

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会



# あなたも作ってみませんか

テーマ 「おやこの食育教室」より

## そうめんチャンプルー



(1人分: 236kcal 塩分2.4g)

### ■材料(4人分)

そうめん… 160g	かつおぶし
人参……………1/4本	…小1パック
干し椎茸	干しえび……………8g
(戻しておく)2枚	サラダ油
赤ピーマン… 1個	…大さじ1と1/2
ツナ缶……………1缶	塩……………少量
細ねぎ……………20g	醤油……………小さじ2

### 【作り方】

- ① にんじん、戻した椎茸はせん切りに、ねぎは3cmに切る。ツナ缶は油をきり、ほぐす。赤ピーマンは短冊切り。
- ② お湯を沸かして、そうめんを半分に折って入れ、固めにゆでる。ゆであがったら水で洗い、サラダ油大さじ1/2をかけておく。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、にんじん、椎茸、赤ピーマン、ツナを入れて炒める。そうめん、細ねぎ、干しえびを入れ、塩・しょうゆで味をととのえ、火が通ったらかつおぶし半分を入れてまぜる。
- ④ 器にもって、残りのかつおぶしをかける。

このメニューは、固めに茹でたそうめんをたくさんの具とともに炒め合わせるので、いわば焼きうどんならぬ“焼きそうめん”といった感じですよ。  
ツナや干しえび、かつおぶしの旨み加わり、食べて満足出来る一品に仕上がっていますが、さらに好みの具材を加えることでより一層美味しくいただけます。

## 救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	住所	電話
9月21日	日	櫛引クリニック	鎌谷町516-10	33-1155
9月23日	火	中村内科医院	錦町1-134	35-3598
9月28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。

五所川原市役所 ☎35-2111 平成20年9月15日 10