

ごまがみ

広報



平成10年

2.1

シンボルマーク

No.896

人口と世帯

12月26日現在 ()内は前回比、男23,993(-16) 女26,706(+6) 計50,694(-10) 世帯17,773(+5)

胸に希望を、未来に可能性を 新成人635人の門出



一月十五日、ふるさと交流圏民センター・オルテンシアで成人式が行われ、対象者六百三十五名(男三百四十一名、女二百九十四名)のうち、三百七十九名(男百七十四名、女二百五名)が出席して晴れの門出を祝いました。

式では、成田市長が「二十一世紀は皆さんの時代です。新鮮な感性を活かして、自身の成長・飛躍のため、ふるさとを活力ある元気なまちにするため、頑張ってください」と新成人を激励、阿部教育委員長より新成人を代表して浜山郁美さんに記念品が贈呈されました。

また、檜崎誉人さん、高橋洋子さんがはたちの主張と題し発表(関連記事三ページ)、式後はアトラクションとしてジャズ演奏や茶道裏千家青年部主催のお茶会などが催されました。

男性、女性ともあでやかな晴れ着姿で華やいだ会場では、久しぶりに会う仲間達と語り合う姿や写真を撮す姿がそこかしこに見られ、笑顔と歓声が響く門出となりました。

ゴニンカンの世界を広めよう

第四回ゴニンカントランプ世界選手権大会



「こんな時はこの札を出してください」

初めて行うゴニンカンを
教えてもらいながらプレーする
カナダのマイクル・セビアさん



冬の寒さを吹き飛ばす熱戦を行った会場

いい手がきても
顔に出さない
これがゴニンカンの
極意です。



手さばき良く札を出す
女性プレーヤー



一月十八日、第四回ゴニンカントランプ世界選手権大会が市民体育館で行われ、県内外から過去最高の八百十名が参加し熱戦を繰り広げました。同大会は、トランプを通じて地域おこしをしようとする所川原商工会議所が平成七年から行っているもので、今年は、外国人や地区大会を勝ち抜いたJ A 十和田青年部などが参加し国際大会にふさわしい大会となりました。競技は、六人一組で、一回一時間の四ラウンドを行い、個人成績の集計で成績を競い合い微妙な駆け引きなどの心理作戦を展開していました。



ショック！まちがってしまったワ

ゴニンカンのファン になりました

広島から参加した
橋本昭彦さん (25)

広島市西区横川町



北海道生まれの私は、弘前大学在学中に第一回から参加しゴニンカンのおもしろさを知りファンになりました。

特に「ジョーカーとエースを持った人がカンケイ」という仲間になり、あとのムカンケイの三人と戦う連係プレーが必要なゲームなのでお互いの信頼性が問われ、ほかの娯楽にはないゲームだと思います。

今は、広島のゲーム会社に勤めていますが職場の仲間にゴニンカンを広め来年は一緒に参加したいと思っています。

『成人を迎えて』



榑崎 誉人さん
市内幾島町出身

私はこれまで、成人を迎えること
がどのような意味を持つのか、具
体的に何が変化するかなど、考えた
こともありませんでした。しかし、
この様な盛大な式を挙げていただき
この場に立つ事になり、私なりに少
し考えてみました。

高校を卒業するまでの十八年間を
この五所川原で過ごし、得たもの、
学んだものは大きく、これからの人
生にも大きな影響を及ぼすことでし
よう。その中でも、一番大きなもの
は一生付き合っていくような友人
の存在です。その仲間と出逢ってい
なければ、今の私は無く、出逢えた
ことを幸せに思っています。

そんな仲間と上京し早二年になり
ますが、身に染みて分かったことが
あります。それは親の有り難さです。
今までどれだけ親に甘えて生きてき
たかがよく分かりました。上京する
前までは、尊敬する人は誰ですか、
と聞かれてもすぐに浮かんではずま

せんでしたが、今はすぐに両親と答
えることが出来ます。私は成績も決
して優秀ではなく、何かと問題を起
こす方でしたが、そんな私を成人式
を迎えるまで見守ってくれたこと
心から感謝しています。

成人式を迎えて大きく変化するこ
とと言えば、やはり責任という二文
字に尽きるのではないのでしょうか。
例えばこれから先、私たちが経験し
ていくことの中に結婚があります。

私の友人にも、もう結婚して家庭を
持っている者が何人かいますが、今
の私にはそのような大きな責任を負
うことは考えられません。自分自身
をもっと磨き、自信を持てるよう
になったら、いつの日か私も家庭を持
つことになるかもしれません。その
時は、少なくとも自分の子供だけか
らは、尊敬されるような大人になりた
いと思います。また、はつきりとした目
的のないまま始めた学生生活の中で、
一度は故郷に戻ることも考えました。
しかし、今思うとこの二年間は、自
分自身を見つめ直す貴重な時間を与
えてもらったと思っています。

今日この日を境に、成人になった
という自覚と責任を持ち、夢や希望
をいつまでも持ち続け、これからの
人生をより素晴らしいものにするた
めに、一日一日を大切に、日々
精進していこうと思います。

成人式で行われた榑崎さんの「はたちの主張」を原文そのままに
掲載します。20歳を迎えた若者の率直なメッセージ、あなたは何
を感じますか。

僕の話したいこと 伝えたいこと

— 新成人に寄せて —

成人式を迎えた皆さん、これからの社会生活の中で年長者の経験
・言葉は尊ぶべきものです。先輩である岩見教育長の言葉には、自
分を磨く為の材料があるはず、ぜひ読んでみてください。



『真金不鍍』 を心がけて



五所川原市教育長
岩見 貞夫さん

私の成人式は昭和三十一年一月、今
から四十二年前にもなります。当時は
物資が不足していた時代、今のよう
に着飾ることもできませんでした。「も
つけ」な方であったわたしは、式で答
辞を読んだこと、振舞酒で日本酒を飲
んだことを今でも覚えています。

そのころの私は教育事務所にお
き、社会人として働く一方、当時若者
の社交場であった公民館で卓球、フォ
ークダンス、ゴニンコントランプを通
して仲間達と楽しんだものです。二十
歳イコール大人、責任があるとはな
なかな実感できませんでした。三十歳の
頃、初めての子供が生まれた時、育て
ることへの責任、他者への責任が実感
出来たものです。大人の責任とは、自
分の他に他人への責任を持つことです。
父を小学校三年生の時に亡くし、病
弱な身体で家業の下駄屋を切り盛りし
てた母も、私が二十歳の頃に亡くなり

ました。七人兄弟の六番目であった私
は、商売の手伝いなどろくに親孝行も
出来ませんでした。親の有り難さ、
母親への感謝の念は今も深いものがあ
ります。まったく「孝行をしたいとき
には親は無し」と言う言葉は至言です。
両親に代わり私を支えてくれたのは
友人達でした。成人式での同期、幼な
じみ、スポーツを通じた仲間など今で
も深い交流をさせてもらっています。
かけがえのない、何事も話し合える友
がいたからこそ、今の私があります。新
成人の皆さんにも今そばにいる人を大
切にじて欲しいものです。若いときの
友人は一生付き合うことが出来る人
になるはずですから。

最後に「真金不鍍」と言う言葉を贈
ります。これは本物の金にはメッキは
いらぬという言葉です。皆さんは可
能性の塊です。表面を取り繕うことな
く、自分の中身を磨き、自分らしい人
生を送ってください。

会場で聞いた 成人になって一言

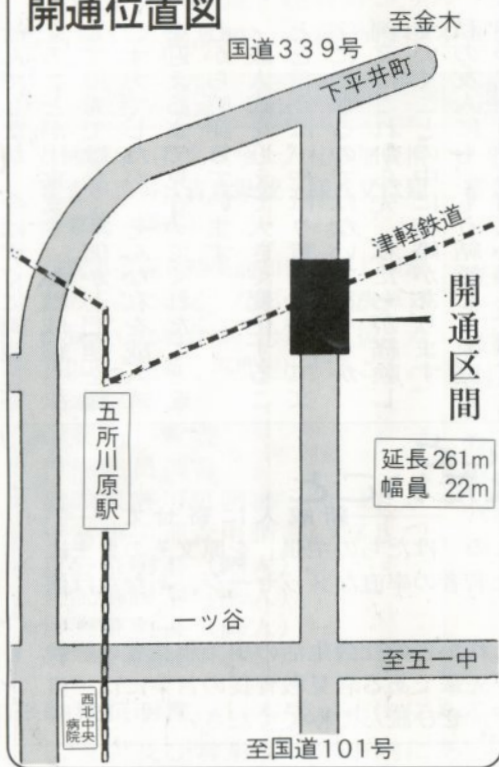
- とりあえず学生なので 勉強を頑張りたい。
- ボランティア活動するぞ。
- 結婚したい。
- 大人としての自覚が出来た。
- 貯金をするぞ！

1月23日から
田川～三ッ屋線が開通しました

国道101号(姥范地内)から国道339号(下平井町地内)への通り抜けが出来、交通渋滞が緩和されることになりました。

これにより藤崎町から当市の下平井町まで一挙に結ばれることになりました。

開通位置図



本番まであとわずか

「劇団 櫓の音」22日の公演に向け
稽古真っ最中!!



弘前から週3回の練習に参加している
床屋の妻 ミチ役の木村美香さん

今回の公演は、平成六年十月に行われた「ハルニレ」とともに「不撓不屈編」の続編で、「文学編」となります。
劇中では、大正ロマンの香るにぎやかな五所川原を舞台に、主人公の夢を追う姿、岩木川への様々な思い・郷土愛などが演じられます。
チケットは前売券千円、タカヨ楽器商会(三四・二三二)、モダンフリース(三五・八九八九)にて、当日券は千二百円で会場にて販売いたします。



課題に取り組む眼差しは真剣

伸びやかに筆を走らせ
書き初め大会開催

一月十五日、日本教育書道会主催のかきぞめ席書大会が市民体育館で開催され、西北五地区の保育園児から高校生までの六百五十一名が参加しました。

皆様からの声を
聞かせてください
広報からのお知らせ

- 広報ごしよがわらでは、
- ①男女共同参画社会をめざして
 - ②ヘルス・インフォメーション
 - ③あなたも作ってみませんか
 - ④私の健康づくり
 - ⑤市史編纂だより
 - ⑥優しさの風景(ボランティア紹介)
 - ⑦五所川原市立図書館からのあれこれ
- 等の各企画を掲載してきましたが、より一層の紙面充実を図るため、各企画への感想、その他こんな話題を載せたいなど、皆様からのご意見、ご要望を募集いたします。

連絡先

〒037-8686
五所川原市役所総務課宛
内線四〇三・四〇四

善意の花かこ



- ◎五所川原市美術館建設促進期成会へ
○雪炎会(齋藤玲子代表) 10万円
- 匿名希望(市内姥范) 10万円
- ◎五所川原市社会福祉協議会へ
○ティチク株式会社
(竹谷美和子さん) 3万円
- 五所川原ロータリークラブ
(川嶋桂武会長) 10万円
- 受験研究会(葛西勝美塾長)
12万2千60円



市長に目録を手渡す
竹谷美和子さん

どうもありがとうございます

女性のための電気教室 受講生募集

生活の中で電気エネルギーを上手に取り入れ、より豊かで快適な生活を送っていただくため、女性を対象とした電気教室を開催します。

期間 4月～12月までの8月を除く毎月1回

開催日 毎月第3木曜日 10:00～12:00

会場 東北電力株式会社五所川原営業所

募集人員 30名(定員になり次第締め切り)
なお、参加費用は無料です。

申し込み 東北電力株式会社五所川原営業所
お客様サービス課 ☎35-2151 内線335

○講座内容

月	題 目	内 容
4月	開 講	開講式 オリエンテーション等
5月	1.電気の基礎知識 2.電気料金のしくみ	簡単な電気知識の習得 電気料金の計算方法など
6月	機器の組み立て	テーブルタップの製作
7月	料 理	200ボルト機器による料理
9月	施設見学会	エネルギー関連施設の見学
10月	住宅見学会	オール電化の機器紹介等
11月	菓子づくり	クリスマスケーキづくり
12月	閉 講	修了証の授与

手編みサークル会員募集

2月10日から手編みサークルを始めます。
今この季節、暖かいセーターと一緒に編みませ
んか。

と き 毎週火曜日 18:30～20:30

と ころ 中央公民館 2Fサークル室

申し込み期日 2月6日(金)まで

問い合わせ 島村まで

☎35-7056

交通安全は家庭から

交通事故概況 (平成10年 1月20日現在)

	青 森 県 内	五所川原警察署管内
発生	414 (+48)	16 (+1)
死者	0 (-2)	0 (+5)
傷者	512 (+42)	23 (+5)

()内は、前年対比

五所川原市交通安全対策協議会 五 所 川 原 警 察 署

運転は ゆったりハートに しっかりベルト

毎月1日は、県民交通安全の日

ともに支え合う 男女共同参画社会をめざして No.17 やさしさのあるまちを

健康と福祉④

老後は子供と同居、別居?

今回は、「年をとってからの生活は子供と同居したいと思いますか」という問いに対して、家族形態別に結果を見てみました。

全体では「別居(子供は近くに含む)をした方がよい」という割合が「同居をした方がよい」より多くなっています。中でも、『夫婦2人』では「別居が良い」が「同居が良い」を大幅に上回っていますが、『多世帯家族』ではその差は僅かです。

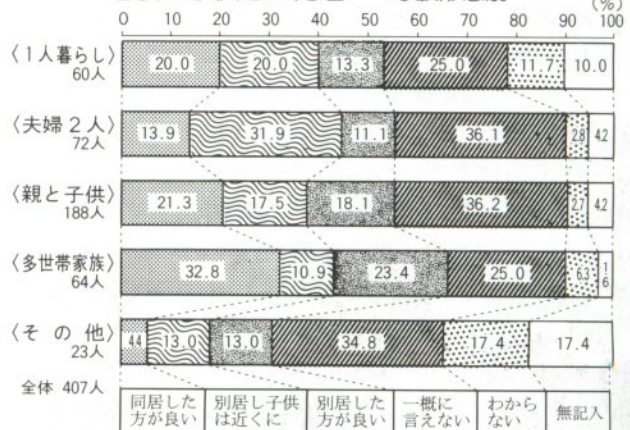
また、『親と子供』では「一概に言えない」の割合が多く、その時の状況をみてからと言うことでしょうか。

これから、高齢者世帯や高齢女性の一人暮らしが増えてきていますが、従来のように介護を「私的な問題、家族の問題、女性の問題」としてとらえ続けるのではなく、住み慣

れた地域の中で本人の自己決定によって生活の場を選択できるように施設を整備したり、希望するなら出来るだけ長く在宅で過ごせるよう介護サービスを整える必要があります。

同時に家庭内での男性の介護参加を真剣に考えていかなければなりません。

老後の子供との同居 一家族形態別一



◎はつらつ女性課 内線236

国保からのお知らせ

国保に加入するときやめるとき

こんなときは必ず14日以内に国保の窓口へ届け出をしましょう。

加入するとき

- 1 他市区町村から転入したとき
- 2 職場の健康保険などをやめたとき
- 3 出生したとき
- 4 生活保護を受けなくなったとき



やめるとき

- 1 他市区町村へ転出するとき
- 2 職場の健康保険に加入したとき
- 3 死亡したとき
- 4 生活保護を受け始めたとき



○問い合わせ 国保年金課保険給付係
内線 214・215

一道路の雪等でお困りの方は一
市除排雪対策本部へお電話ください

☎35-4321・4322

※除排雪作業にご協力ください。

- ・段差解消のための鉄板類を道路に設置しないでください。
- ・除雪車両に近づかないでください。

Information

2月お知らせ

働く婦人の家生活講座
受講生募集

講座名	実施期日	実施時間	募集人員	講師名	備考
税理士のよるず相談	2月17日(火)	18:30~20:30	30	島谷 敏	今回のテーマ「相続と争族の税金」
洋食テーブルマナー	2月20日(金)	18:30~20:30	30	古川勝治	場所…ホテルサニールート 費用 5,000円
おもてなし料理教室	2月26日(木)	10:00~12:30	24	竹林恵子	

- ◇受講資格 市内に住所又は職場を有する方
- ◇受講料 無料。但し材料費は実費負担
- ◇申し込み・問い合わせ 市働く婦人の家
☎35-8898 FAX35-8953

五所川原市立図書館から №6
あれこれ

○長生き本

佐藤愛子のおじいさんの名前をご存じですか？佐藤彌六と言います。元弘前藩士です。その人が明治33年に出版した本「津軽志るべ」が寄贈されました。その上、かつての持ち主は五所川原の郷土史研究者富士貞蔵らしいのです。大事にすれば本の命は永遠です。貴重な本を発見、寄贈して下さったのは弘前市の小山博三氏です。

平成9年度 五所川原市埋蔵文化財発掘調査専門職員の募集

○職種及び採用予定人員

職 種	職 務 内 容	採用予定人員
埋蔵文化財発掘調査専門職	埋蔵文化財の発掘調査、その他埋蔵文化財の保存・活用に関する業務等	1 名

○受験資格

- 昭和38年4月2日以降に生まれた者で、次のいずれかに該当する者が受験できます。ただし日本国籍を有していない者及び地方公務員法第16条に該当する者は受験できません。
- 1) 学校教育法に定める大学(短期大学を除く。以下同じ。)又は大学院で考古学の専門教育を受け卒業(修了)した者(平成10年3月31日までに卒業(修了)見込みの者含む。以下同じ。)
 - 2) 学校教育法に定める大学又は大学院で歴史学の専門教育を受け卒業(修了)し、発掘調査の参加経験が豊富な者。
 - 3) 上記以外の者で、これと同等の知識を有し、

発掘調査に優れ、発掘調査報告書等の執筆実績のある者

○選考試験の日程

- 1) と き 2月24日(火) 13:00~
- 2) と ころ 市中央公民館 2階会議室
- 3) 試 験 書類審査及び面接試験
(専門知識に関する口頭陳述を含む。)

○受付期間

2月2日(月)~2月17日(火)
なお、申込用紙は2月2日より人事課にて配布します。

○問い合わせ

人事課 内線 410・411

地域フォーラム・学習講座開設のお知らせ

「男女が共に学び、生き、そして楽しむ」をテーマに地域フォーラムと学習講座を開設します。ぜひご参加ください。



1 地域フォーラム

とき 2月28日(土) 14:00~16:00

ところ 市中央公民館

内容 講演と討論

テーマ：男女が共に学び、生き、そして楽しむ

演者・司会 八戸大学教授 内海 隆

2 学習講座

回次	題名	月日	時間	内容
1	スポーツと健康	2/13(金)	9:30	ソーシャルダンス
2	スポーツと健康	2/14(土)	13:00	ソフトバレーボール
3	スポーツと健康	2/20(金)	9:30	ソーシャルダンス
4	健康な食生活を営むために	2/28(土)	10:00	成人病予防食
	(地域フォーラム)	2/28(土)	14:00	男女が共に学び、生き、そして楽しむ
5	スポーツと健康	3/3(火)	13:00	ニチレクボールとダーツ
6	女性の歴史と地域社会	3/7(土)	14:00	講演 郷土史研究家 桜井冬樹
7	スポーツと健康	3/10(火)	13:00	ニチレクボールとダーツ
8	現代女性—諸外国・日本の女性を通して—	3/10(火)	18:00	講演 青森明の星短期大学助教授 井上まや
9	津軽弁の研究	3/14(土)	14:00	講演 津軽弁評論家 渋谷龍一

- ※ 1 どれでも興味のある講座に参加できます。遅くとも4日前までに電話でお申し込みください。
 2 それぞれの講座の時間は2時間です。会場は2回目のソフトバレーボール実技講座の場合を除き、すべて市中央公民館です。
 3 2回目のソフトバレーボールの実技講座は若い夫婦を主としますので、託児室を開きます。会場は市民体育館です。
 4 4回目の調理実習講座を除き、参加料は無料です。調理実習講座には、材料費が700円程度かかりますので当日ご持参ください。

○問い合わせ・申し込み 市教育委員会生涯学習課 内線555

新春お年玉クイズ 「五所川原思い出の風景」正解と当選者の発表

広報1月1日号に掲載しました新春お年玉クイズ「五所川原思い出の風景」にたくさんのご応募を頂き、誠にありがとうございます。クイズの正解は次のとおりです。

- 1 (ア) 寺町から見た大町商店街
- 2 (カ) 本町商店街(新町寄り)
- 3 (イ) 駅を背にした大町商店街
- 4 (エ) 旭町郵便局付近
- 5 (オ) 寺町安田生命向かい

応募総数194通・全問正解者129通

全問正解率は、67%となりました。

また、クイズの解答のほかに感想や干支の寅を書いて送ってくれたかたもいて「お正月、両親と一緒に考え、子供の頃の話の聞け家族で盛り上りました」(みどり町の原田さん)など皆さん昔を懐かしんだ正月を送ったようです。

全問正解者の中から抽選で、工藤梨恵さん(一ツ谷)ほか29名の方に特製立佞武多テレホンカードをお贈りしました。

7 平成10年2月1日

平成10年度 五所川原市

合同除厄祈願祭

参加者募集

- 対象者 (男) 昭和32年4月2日～
 昭和33年4月1日生まれの方
 (女) 昭和41年4月2日～
 昭和42年4月1日生まれの方

○とき 3月21日(土) 13:00～

○ところ 市中央公民館

○会費 (男) 12,000円
 (女) 10,000円

(祈願だけの方は男女とも6,000円です)

○申し込み方法

事務局まで直接お申し込みください。

なお、会費の納入は申し込み時事務局より指定銀行口座をお知らせいたしますので、振り込みをお願いします。準備の都合等もごさいますので、お申し込みは早めをお願いいたします。

○申し込み先

五所川原市合同除厄祈願祭実行委員会

市役所 観光物産課 内線391 木村智明

税務課 内線422 寺田建夫

五所川原市役所 ☎35-2111

平成10年度

建設工事・測量等(測量・建設コンサルタント等)・物品等 供給業者登録受付

市では、平成10年度に発注する工事等の入札に参加を希望する業者の申請書を受付いたしますので、次により手続きをしてください。

- ◆受付期間 平成10年2月1日から平成10年2月28日まで(土曜日、日曜日及び祝祭日を除く。)
- ◆受付場所 管財課契約調達係 ◆提出方法 持参又は郵送 ◆提出書類 次のとおり(各1部)
- ◆申請書の有効年度 ○建設工事—平成10年度(ただし、市外業者は、平成10~11年度有効)
○測量等(測量・建設コンサルタント等)—平成10年度(市外業者の追加分は、平成10年度のみ有効) ○物品等(役務の提供を含む。)—平成10年度

建設工事	測量等(測量・建設コンサルタント等)	物品等(役務の提供を含む)
一般競争(指名競争)入札参加資格審査申請書(青森県統一様式又は建設省統一様式) 経営事項審査結果通知書の写し(最新のものに限り)なお、次期決算日が到来した場合は、決算終了後7カ月以内に更新し再度提出すること。 工事経歴書 営業所一覧表 技術職員調書 建設業許可証明書 経営事項審査申請書の写し 身分証明書(個人) 登記簿謄本(法人) 営業証明書(個人) ※ 納税証明書	一般競争(指名競争)入札参加資格審査申請書(測量・建設コンサルタント等)(建設省統一様式) 登録証明書等 営業所一覧表 技術者経歴書 測量等実績調書 財務諸表 身分証明書(個人) 登記簿謄本(法人) 営業証明書(個人) ※ 納税証明書	物品等一般競争(指名競争)入札参加資格審査申請書(市独自様式)(申請用紙は、管財課にあります) ※ 納税証明書 身分証明書(個人) 営業証明書(個人) 登記簿謄本(法人) 財務諸表 委任状 物品等供給業者カード 営業に必要な資格等の写し(有資格者又は事業登録証明書など)

- ※納税証明書 1.本店が市内にある法人については、代表者個人の納税証明書も添付すること。
2.支店及び営業所等が市内にある業者については、市の納税証明書も添付すること。

◎申請用紙の頒布先

- 建設工事 (社)青森県建設業協会 ☎0177-22-7611
(社)青森県建設業協会北五支部 ☎0173-35-2438
- 測量等(測量・建設コンサルタント等) (社)東北建設協会青森支所 ☎0177-34-7754
- 物品等(役務の提供を含む。) 五所川原市役所管財課(申請用紙は無料です。ただし、郵送を希望する場合は、返信用封筒(角2)と切手(120円分)が必要となります。)

(注)書類の不備なものについては、受付いたしませんので留意してください。なお、詳しいことは、管財課契約調達係(☎35-2111 内線472)へお問い合わせください。

2月のオルテンシア催物ご案内

ふるさと交流圏民センター
☎33-2111

「心を打つ感動と新しい出逢いをあなたに」

	日	曜日	催物	開演	入場料		日	曜日	催物	開演	入場料
大ホール	1	日	「ご入学おめでとう大会」	13:00	整理券	小ホール	15	日	平成9年度五所川原幼稚園おゆうぎ会	10:00	無料
	13	金	第22回おめでとう新一年生とお母さんの集い	12:00	整理券		18	水	必殺フォーク人コンサート	18:30	前売り1,500円 当日1,800円
	21	土	「愛のチャリティー映画祭」(クリスマスキャロル)	14:30	当日500円		大ホール	22	日	ハルニレとともに 文学編	15:00
小ホール	1	日	室内RCウィンターシリーズレース	9:00	無料						
小ホール	8	日	年代別ゴールデンプロポジションコンテスト	13:00	無料						

個人事業者の消費税・地方消費税

確定申告は3月31日までに

平成9年4月1日から県税として地方消費税が実施されました。地方消費税の申告・納税は消費税と併せて平成10年3月31日までに税務署に対して行っていただくことになります。

消費税の確定申告書を提出する個人事業者の方は、期限までに地方消費税の確定申告もお願いいたします。

1 税率

地方消費税の税率は、消費税額の2.5%です。(地方消費税は、4%の税率で計算された国の消費税額を課税標準としますので、地方消費税の税率は、消費税率に換算すると1%に相当し、地方消費税と消費税を合わせた税率は5%です。)

2 申告等の方法

(1)申告 1枚の申告書に消費税の税額の計算に関する事項のほか、地方消費税の税額の計算に関する事項についても記載の上税務署に提出します。

(2)納付 地方消費税額と消費税額との合計額を記載した1枚の納付書により納付します。

○問い合わせ

五所川原税務署 ☎34-3136

青森県赤十字大会開催

日本赤十字社名誉副総裁をお迎えして

日本赤十字社青森県支部創立110周年及び青少年赤十字創立70周年、赤十字奉仕団創設50周年を記念して、日本赤十字社名誉副総裁ご臨席のもとに青森県赤十字大会を開催します。

この大会開催の記念すべき年に金・銀色有功章社員にご協力ください。

とき 4月30日(木) ところ 青森市文化会館
問い合わせ 市福祉事務所 日赤担当 内線532

市民スポーツ公開講座

開催のお知らせ

とき 2月14日(土) 15:00~17:00
ところ プラザリュウ五所川原
講師 斉藤一雄先生「相撲の話あれこれ」
岡村良久先生「ウィンタースポーツ障害」
入場料 無料
主催・問い合わせ 北五医師会 ☎35-0059

省エネでスマートな生活を!!

2月は、省エネルギー月間です。

家庭、学校、企業において、省エネルギーに努めましょう。

◆**〈シリーズ〉**◆ 私の健康づくり

-26-



工藤千里さん(七)
|| 羽野木沢 ||

『なわとびで楽しく運動
丈夫な身体をつくっています』

今回は、昨年12月21日に行われた「第16回五所川原市内小学校なわとび大会」小学校1年生の部で、見事1位になった羽野木沢小学校、工藤千里さんを紹介します。

「わたしは、なわとびで1位になりました。わーい1位になったよとおもいました。うれしくてうれしくてたまりませんでした…」と作文を書いてくれた千里さん。夏休み前から始めたなわとびは、体育の時間と家にいるときのたいくつな時間に練習しています。

「なわとび大会の時は、友達がみんな失敗し

て座っていくので寂しくなりました。最後に2人だけ残り、前にいた男の子が失敗した時は1人でもがんばらなくちゃと思いました」と話してくれました。

大会と一緒にいったお母さんも、「5分間跳ばなければならぬ予選を、まさか通過するとは思ってもみませんでした。決勝戦で最後まで残ったときは、ドキドキして“がんばれ、がんばれ”という気持ちで一杯になると同時に、我が子の知らなかった一面を見た気がします」と娘の頑張りに驚きます。

千里さんは2歳頃からアレルギー体質で薬を飲んでおり、冷たい風にさらされて家の中に入ると咳込みが強く、喘息があったそうです。最近では成長とともに体力が増したのに加え、なわとびをやり始めたことが丈夫な身体をつくったんだらうとお母さんは語っていました。

「今は薬を飲まなくてもよくなったし、咳き込むことも少なくなりました。給食で何でも食べられるのは、毎日の食事を作るお婆ちゃんの昔ながらの和食中心の献立が良かったのでしょう」と、ふり返ります。

千里さんは今2重跳び、あや跳び、交差跳び、サイドクロスに挑戦しています。

これからも練習して上手になりたいと抱負を語っていました。



よい生活習慣で健康づくり ~No.1~

~健康習慣でからだの若さを保ちましょう~

健康習慣を守っている人は、守らない人比べて病気にかかりにくく死亡率も低いので、健康で長生きしています。喫煙は7~10年、高血圧は10~15年、糖尿病は10~12年老化を早めると言われています。

あなたの健康管理は大丈夫？

- あなたの生活習慣と照らし合わせて、平均余命を計算してみましょう。

●健康習慣はいくつ守っていますか？

睡眠時間は7~8時間	はい	いいえ
朝食はほぼ毎日とる	はい	いいえ
間食はあまりとらない	はい	いいえ
体重は標準である	はい	いいえ
運動・スポーツをしている	はい	いいえ
酒は大量に飲まない(1日2合以下)	はい	いいえ
たばこは吸わない	はい	いいえ

●健康習慣を守らない人と比べた場合の余命計算表

はいの数	年齢				
	45歳	55歳	65歳	75歳	
男	0~3	21.6	13.8	10.6	7.4
	4~5	28.2	20.2	13.7	10.2
	6~7	33.1	25.0	17.4	11.2
女	0~3	28.6	20.2	12.4	8.6
	4~5	34.1	25.1	17.3	11.7
	6~7	35.8	27.8	19.0	12.5

(例) 6つ以上守っている45歳の方は、あと33.1年生きられますが、3つ以下の方では21.6年となり、11.5年も差があります。
(国民健康保険中央会冊子より)

献血のご案内

冬季は血液が不足気味になりますので、ご都合のよろしい方は、ぜひご協力ください。

期日	時間	場所
2月12日 (木)	10:00~ 11:45	北五農業共済組合前 協賛:北五農業共済組合
	12:30~ 14:30	東北電力株式会社 五所川原営業所駐車場
	15:00~ 16:00	J Aごしょがわら市 営農販売センター前 (金星パチンコ向かい)

あなた★ 作ってみませんか

No.20

テーマ:

子どもが 喜ぶ料理②

料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

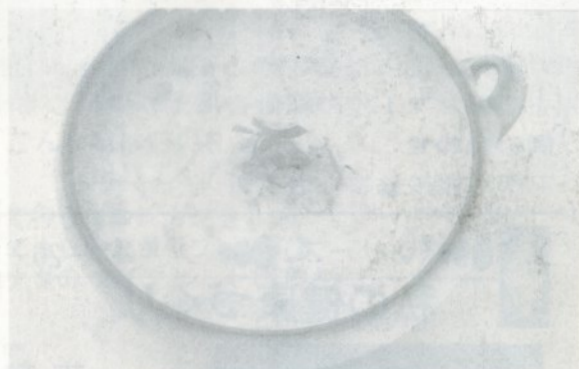
野菜と大豆の和風スープ(真汁)

材料(4人分)	
大豆	カップ1/2弱
にんじん	70g
たまねぎ	200g
キャベツ	200g
バター	大さじ1
小麦粉	カップ1/4
だし汁(コンソメ1個)	カップ3
味噌	大さじ1.5
ねぎ(青み)	カップ1
牛乳	カップ1
塩	少々

昔ながらの豆汁を子供向けに一工夫、味噌と牛乳の出会いが新鮮なおいしさです。

ビタミンA・Cが豊富なので、冬場の風邪予防にも最適です。

脂肪分が気になる方は、牛乳の代わりにスキムミルクを使いましょう。



作り方

- ①大豆は前夜よく洗ってカップ2の水に浸しておく。浸しておいた水とともに固ゆでにし、ミキサーにかける。にんじん、キャベツは千切りにし、たまねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、にんじん、キャベツ、たまねぎをよく炒め、小麦粉を加え焦がさないように炒める。
- ③②にミキサーにかけておいた大豆を合わせて火にかけ、だし汁を加えて煮こぼれしないようにかき混ぜて味噌と牛乳を入れ、仕上げに小口切りのねぎを入れる。

みんなの健康教室

- ◇とき 2月27日(金) 13:00~
- ◇ところ 市保健センター 3階ホール
- ◇講師 中嶋和郎先生
(中嶋歯科医院)
- ◇テーマ 8020運動を知っていますか
-いつまでも自分の歯で噛むために-
- ◇主催 北五医師会・市民保健協議会