

立佞武多

『不撓不屈』

東京ドームに

見参!!



広報

ごしよがわら

2009

21

No.92

目次

- 立佞武多が東京ドームに出陣… 2
- 祝・成人… 3
- ゴニカントランプ世界大会… 4
- お知らせ… 5～9
- ヘルス・インフォメーション… 10

人口・世帯数

- 人口 / 62,094人 (-56)
- 男 / 28,969人 (-32)
- 女 / 33,125人 (-24)
- 世帯数 / 24,526世帯(-23)
- 12月31日現在(前月比)

「ふるさと祭り東京2009」に  
感動の祭り『五所川原立佞武多』  
出陣!



祭り実行委員会から  
要請を受け  
「祭り」の主役として  
招待された「不撓不屈」



天空からの光、雷神、稲妻、  
祭り人たちの心の光…  
東京ドームを、ひとつに結ぶ、  
力強い光、  
立佞武多『不撓不屈』!

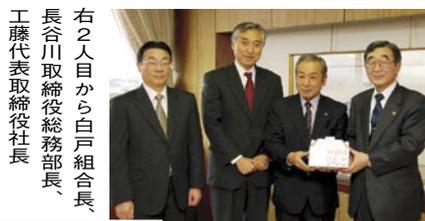


二〇〇九年一月九日から十二日までの四日間、東京ドームにて行われた「ふるさと祭り東京2009」に集う人たちの熱気を、最高潮に引き上げた、祭り『五所川原立佞武多』。明るい会場の照明を一気に落とし、真っ暗になったドームに、立佞武多の明かりが、台座から順に灯され、真っ赤な雷神まで光が届いた瞬間、ドームに集う人たちから、大きな歓声と拍手! 津軽三味線の力強い演奏、ドラマティックなナレーション、心熱くなる囃子、華やかで迫力のある踊り、会場からの飛び入り参加もあった曳き手と踊り手、そして、観客の皆さんと祭り人たちが心を合わせての「やってまれえ」や「つてまれえ」の大きな掛け声!

この祭りに、この瞬間に出逢った沢山の人が届けられた言葉、

「とにかく凄いよ、五所川原立佞武多!」

「また、立佞武多に会いにくよ! 夏に、五所川原に会いに行くよ!」と語る、興奮した人たちの表情が忘れられない、感動の(一期一会)に恵まれた日々でした。



右2人目から白戸組合長、  
長谷川取締役総務部長、  
工藤代表取締役社長



ごしよがわら市農業協同組合(白戸勝一組合長)からひょう害に遭っても元気に育ったりんご800個、森羽紙業株式会社(吉岡栄代表取締役)から箱400個とネット800個、有限会社アト印刷(工藤忠比古代表取締役社長)から箱の印刷が無料提供され、PRでドーム来場者にプレゼントされました。

# 平成21年成人式



はたちの主張発表者

太田智大さん

藤元佳奈子さん

平野邦和さん

記念祝葉を受け取る  
田中絵理さん

1/11 オルテンシア  
平成生まれの  
新成人も

一月十一日、オルテンシアにて、平成二十一年成人式が行われました。式では、金木小・喜良市小生徒の津軽三味線の演奏や、木花咲耶&五所川原ねぶた囃子保存会の踊りと囃子などで新成人の新たな門出を祝いました。



新成人が生まれた年の出来事	昭和63年 (1988年) 4月2日～	瀬戸大橋開通。 ソウル五輪開催（日本は金4・銀3・銅7を獲得）。 映画「となりのトトロ」公開（宮崎駿監督）。 レコード大賞「パラダイス銀河」（光GENJI）。 流行語大賞「今宵はここまでに」（大河ドラマ「武田信玄」より）。
	昭和64年 平成元年 (1989年) ～4月1日	昭和天皇が崩御、皇太子明仁親王が即位。元号が「平成」に。 国民的漫画家の手塚治虫が死去。 横浜博覧会開幕。 消費税施行（3%）。
	五所川原	市民プール開園。富士見団地完成。
	金木	高床式町営住宅完成。金木東部・神原地区コムセン完成。
	市浦	市浦村役場完成。地域活性化センター・ケビンハウス完成。



## 市内小・中学校美術展



児童の図工美術教育の充実向上を目的とした第四回市内小・中学校美術展が、一月二十四日から三日間、エルムの街ショッピングセンターで開催され、親子連れなど多くの人が訪れていました。

# 読みと駆け引きの心理戦

## 第15回 ゴニンカントランプ 世界選手権大会



第十五回ゴニンカントランプ世界選手権大会(五所川原商工会議所主催)



### 大会の結果

- 〔個人・一般〕
- 1位 吉川昭也 (鶴田町)
- 2位 山田恭嗣 (五所川原市)
- 3位 根元孝明 (五所川原市)
- 〔個人・初心者〕
- 1位 高城 葵 (藤崎町)
- 2位 葛西優一 (五所川原市)
- 3位 清重友子 (鶴田町)
- 〔団 体〕
- 1位 中里町五輪Bチーム (中泊町)
- 2位 アゲの会 (藤崎町)
- 3位 新屋町トランプの会 (平川市)

が一月十八日、市民体育館で開催され、アメリカ人やフランス人などの外国人を含む約八百人の参加者は、座布団を囲み、江戸時代より伝わる津軽の娯楽「ゴニンカン」で熱き戦いを繰り広げました。

- ◎社会福祉協議会へ
- 若葉いきいきサロン (長岡ハチエ代表) 〓 一万五百円 (ふれあいカーニバル益金)
- 湯浅信一さん (十三) 〓 十万円 (香典の一部)
- 明治安田生命保険相互会社青森支部労働組合津軽ブロック 〓 ハンドタオル百十四本
- イトーヨーカ堂労働組合五所川原支部 (田中大輔代表) 〓 一万八千五百円
- 金木地区婦人会 (外崎れい子会長) 〓 一万円

### 善意の花が

〜ごちそうございました〜



テーマ「怒り」  
守り神の鐘杵様 (しろうきさま) が邪心の象徴である鬼を退治

### 新作『夢幻破邪』

命ふき込む 書き割り

立佞武多の館では一月二十三日、市商工観光課の三上敦行さんが、今年の新作大型立佞武多「夢幻破邪」の面に墨入れ(書き割り)を施しました。三上さんは「色映えがするきれいな立佞武多に仕上げたい」と話し、今後は色つけなどの作業を経て、三月四日に組み立てが完了します。

# 2月上お知らせ

## ◎行政相談

市民課 内線2317

●2月12日(木) 10時～12時

●2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

金木総合支所 内線3104

●2月18日(水) 10時～15時

金木総合支所4階 第3会議室

◇相談員 行政相談委員  
人権擁護委員

## ◎人権相談

市浦総合支所 内線4011

●2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

## ◎法務局人権相談

青森地方法務局五所川原支局

TEL(34)2330

●月曜日～金曜日(祝日を除く)

9時～16時

法務局五所川原支局2階相談室

◇相談員 人権擁護委員

## ◎精神保健福祉相談

五所川原保健所 健康増進課

TEL(34)2108

●2月13日(金) 13時～14時

五所川原保健所 第1相談室

**国民年金保険料を口座振替で前納するとお得です**

国保年金課 内線 2231～2233

口座振替で保険料を納めると、手間や時間が省けて納め忘れもなく、便利・安心・確実です。

また、口座振替で前納すると保険料が割引になる、一年分前納、半年分前納、早割制度があります。

※一部免除の承認を受けている方は早割制度をご利用できません。

◇必要なもの 口座振替納付申出書(弘前社会保険事務所・各金融機関にあります)、年金手帳や納付書(基礎年金番号の分かるもの)、金融機関への届出印、預貯金通帳

◎届出先 弘前社会保険事務所 TEL0172(27)1337または指定口座のある金融機関や郵便局

平成21年度市・県民税の申告相談について

2月4日より、各地区ごとに申告相談会場を設けてご相談に応じます。

詳細は、広報1月15日号と同時配布した「平成21年度市・県民税の申告および相談について」をご覧ください。

**平成21年度競争入札参加資格の申請を受付します**

管財課 内線 2204・2205

## ●受付期間

2月2日(月)～27日(金)まで

(閉庁日を除く)

## ●受付時間

9時～正午、13時～16時

## ●受付場所

建設工事、測量・建設コンサル  
タレント：市役所北棟5階入札室

(第3会議室)  
・物品等(役務提供の業務委託含む)：市役所北棟4階管財課

◎提出書類等詳細は、広報平成20年12月15日号P12～13をご覧ください。市ホームページ(TOPページ)のトピックス「平成21年度競争入札参加資格審査申請について」でも確認できます。

## ●農産物加工品直売会

五所川原市農産物加工センター  
振興対策協議会  
農林水産課 内線2515

●2月25日(水) 12時～12時45分

市役所2階ロビー

## ●主な販売品

梅漬け、豆腐、みそ、漬け物など手作りの加工品やそば粉など。

**自動車税のコンビニ収納が始まりました**

西北地域真民局真民税部  
TEL(34)3141

県では、1月5日から、「自動車税のコンビニ収納」を始めました。

自動車税をコンビニで納める場合は、コンビニ収納用の納付書を発行しますので、お問い合わせください。

なお、平成21年度からは、毎年6月上旬に送付する自動車税の納税通知書でもコンビニで納付できます。

## ●平成20年度「川をきれいにするポスター」

入選作品を展示します

岩木川水系水質汚濁対策連絡協議会 事務局・国土交通省青森河川国道事務所河川管理課  
TEL017(734)4590

岩木川流域8市町村63校の小

学生から応募のあった1242作品のうち、入選作品を展示します。ぜひご覧ください。

●2月9日(月)午後13日(金)午前

市役所2階ロビー



五所川原市を応援します！

## きらきら芽吹く、ハル！

### 高校制服の取扱いのご案内

〈青森県立〉 五所川原高等学校・五所川原農林高等学校・五所川原工業高等学校・木造高等学校・中里高等学校  
〈私立〉 五所川原商業高等学校・東興義塾高等学校

### (株)中三五所川原営業所

五所川原駅となり  
商工会館1階にて営業しております。  
TEL・FAX 0173-35-0801



◎**広報有料広告**

リハビリ堂 やすらぎデイサービス

|| 選べる二つの時間帯・各時間帯定員10名の少人数制

- >> 全日制 (9時～15時15分) リハビリ重視  
-入浴(玉川温泉浴岩石使用)・昼食・送迎
- >> 半日制 (9時～12時15分)  
-リハビリ中心・送迎

五所川原市中平井町144-2 (藤田クリーニング店となり)

まだまだ自分の足で、自分の心で歩きたい

心 身 自 歩 - しんしんじっぽ -  
をお手伝いします！

ご利用・介護なんでも相談・無料体験受付中  
まずはお気軽にお電話下さい 0173-33-6030

## 市医療技術職員採用試験

西北中央病院管理課

TEL(35)311-内線 2790

◇職種・採用予定人員

①臨床工学技士：2名

②管理栄養士：1名

◇受験資格

①昭和49年4月2日以降に生まれ、臨床工学技士の免許を有する者

または免許取得見込みの者

②昭和49年4月2日以降に生まれ、管理栄養士の免許を有する者

◇採用予定日 4月1日以降。

ただし、免許取得見込みで受験し合格した者が、3月までに実施される国家試験に合格できなかった場合、採用候補者名簿から削除され、採用資格を失います。また、最終合格者であっても、採用までに公務員としてふさわしくない行為等があった場合には、採用されないこともあります。

●試験の日時・場所

2月26日(木) 10時30分

西北中央病院C棟2階大会議室

◇試験の方法

作文、面接および書類審査

●申込受付期間

2月2日(月)から2月16日(月)まで

◎受験申込書請求・受験申込みは

管理課庶務係まで。

ホームページでも確認できます。

(http://www.seihoku-hosp.com/)

## 市民サロン

笑顔で始める新1年生

入学前に知っておきたい「子ども」の自立をうながす言葉がけ

五所川原家庭教育支援チーム

TEL0960(9696)50176

FAX(34)2170

Email:kodomo@jomonre.jp

ちよつとした言葉がけや接し方で毎日の生活が変わります。1年生になることで、期待に胸ふくらませているこの時期が自立するチャンスです。お母さんも子どももニコニコになれるヒントを見つけに来てください！

●2月15日(日) 13時～15時

エルムの街SC2階 エルム文化センターパーティールーム

◇講師 鷲岳 覚氏

◇講師 (明の星短期大学講師)

◇対象 新1年生と保護者

◇参加費 無料

◇申込方法 電話・FAX・E-mailにて。FAX・E-mailでは「笑顔で始める新1年生申込」と明記し、①住所②参加希望者の名前③電話番号をご連絡ください。

## 津軽伝統人形芝居 金多豆蔵がやってくる

TEL(25)26063 白川

作家太宰治と津軽三味線の神様

白川軍八郎は今年生誕百年！三代の人形師によって受け継がれた金多豆蔵も明治40年から約百年の間、津軽を笑わせてきました。津軽弁の掛け合いなつかしい地域の伝統芸能を「どかまけの日」の金木町でぜひお楽しみください。

なお、ご来場の方は金多豆蔵人形劇終了後、太宰治疎開の家「新座敷」を無料で見学できます。

●日時 2月7日(土)

14時～(開場13時30分)

●会場 旧京染の白川座敷(金木町朝日山317-9)

◇入場料金 大人500円、子ども(高校生まで)200円

第51回 五所川原市民スキー大会

五所川原スキー協会

事務局 さかもと接骨院内

TEL(34)96955

●2月15日(日)

受付8時30分～ 開会式9時～ 馬ノ神スキー場

◇参加資格 市民・保護者の同意および引率があること・スキー

の流れ止めをつけることなど

◇種目 大回転競技(2本)

◇組別 小学校1・2年、3・4年、5・6年、中学校一般の男女別

◎申込方法 2月7日(土)必着で、申込用紙に必要事項を記入し、参加料(500円)を添えて事務局まで。

第4回地域医療フォーラム

どくなる、私達の地域医療

中核病院建設に向けての現状・展望

現況・展望

西北五地域医療研究会

事務局 TEL0960(9696)50176 角田

●2月7日(土) 13時30分～15時

エルムの街SC2階 エルム文化ホール

◇参加費 無料

◇パネリスト

西北中央病院院長・相澤中氏、つがる西北五広域連合顧問・棟方昭博氏、青森県医師会常任理事・和田一穂氏、五所川原市財政部長・佐藤茂宗氏、西北五地域医療研究会会長・対馬逸子

## ◎広報有料広告

法事・祝事(大広間～50名位) 個室有 少人数様大歓迎!!

## 歓送迎会

お決まりですか?

\*気軽に仲間で...

少人数様向け(4名様より)

鍋物プラン お一人様 3,500円～

\*いつもよりあらたまって...

御膳 5,250円～10,000円



●2月のお休み 23(月)

五所川原市鎌谷町520-1(マックスバリュとなり)

http://www1.ocn.ne.jp/~toshima/ 完備 《営業時間》11:00-14:00/16:00-22:00

☎0173-38-3048

## よしだ耳鼻科・小児科

耳鼻科・小児科・内科・アレルギー科

いびき・睡眠時無呼吸でお悩みの方、ご相談下さい

院長・秋田 三和興 副院長・秋田 直子

予約専用受付電話

0172-33-2306

〒036-8155 弘前市中野2-1-15 http://www.yoshida-js.com/ (PC・携帯) 平日/AM9:00~12:00・PM3:00~7:00 土曜/AM9:00~1:00 休診/日・祝日

## 医療機関における 無料肝炎ウイルス検査のお知らせ

県では、肝炎の早期発見、早期治療のために、県が指定する医療機関で、3月31日までに限り、無料でB型およびC型肝炎ウイルス検査を実施しています。

まだ肝炎ウイルス検査を受けた事のない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

### ◇対象となる方

県内に住所を有し、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。

### ◇検査項目

- ・ B型肝炎ウイルス検査（血液検査）
- ・ C型肝炎ウイルス検査（血液検査）

※両方の項目、またはいずれかの項目のみを選んで検査を受けることができます。

### ◇検査の受け方

検査の実施日時等は、医療機関により異なりますので、検査を希望する方は、必ず事前に、検査を希望される医療機関にお問い合わせください。

なお、検査申込みは、検査当日に医療機関の窓口にて備え付けてある申込書に必要事項を記入し、提出してください。

検査の結果は、医療機関から検査結果通知書等によりお知らせします。

### ◇五所川原市内実施医療機関

医療機関名	所在地	電話
西北中央病院	布屋町41	35-3111
公立金木病院	金木町菅原19	53-3111
富田胃腸科内科医院	みどり町4-128	34-3211
駅前クリニック	大町1	38-5100
市浦医科診療所	相内273	62-2009

◎青森県健康福祉部

保健衛生課健康危機対策グループ  
TEL 017-734-9284

## 県営住宅入居者募集のお知らせ

### ◇募集住戸

新宮団地 木造3LDK：2戸（1階玄関、内階段）  
※申込者・同居予定者数の合計3人以上。

### ◇募集期間

2月2日(月)～10日(火)まで（土・日は除く）

### ◇家賃（所得金額に応じ決定）

23,700円～46,500円程度

※入居基準があります。

駐車場は1住戸1台。2台目は駐車できません。

駐車場料金は家賃とは別に徴収します。

駐車場の除雪は入居者で行っていただきます。

### ◎申込先 (株)サン・コーポレーション住宅管理係

（県営住宅等指定管理者）TEL 38-3181

## 交通災害共済

### 1日1円で、ご家族に大きな安心を

～ただいま予約加入を受け付けています～

日本全国どこでおきた交通事故でも、弔慰金またはケガの程度に応じて見舞金をお支払いする制度で、たとえ1日の治療をうけた場合でも見舞金を支給します。

●会費 年間1人350円

●共済期間 4月1日から22年3月31日まで1年間

●加入資格 市に住所のある方はどなたでも加入できます

●受付期間 随時予約加入受付しています

●申込先 環境対策課、金木・市浦総合支所窓口

### ●見舞金等

・1日の治療でも見舞金が2万円、日数により15万円をお支払いします。

・弔慰金は100万円。

・特別見舞金は50万円をお支払いします。



### 団体加入をしてくださる事業所・町内会等を募集中!

団体加入（20人以上）は会員1人につき20円が団体奨励金として団体に支給されます。

◎詳しくは「環境対策課 内線2342」まで!

## 平成21年度 募集

幼稚園は一番最初の学校です

3歳児から幼稚園へ!

幼稚園就園奨励費補助金が保護者の所得に応じて支給されます。

- 願書受付中
- 入園資格 3歳児・4歳児・5歳児
  - 預り保育 月曜日～金曜日/午後6時まで・土曜日/午後5時まで
  - 児童保育 上と同じ・小学1年生から6年生まで

学校法人 金木学園 **金木幼稚園**

金木町浦町(雲祥寺横より約300m入る) ☎52-2459 FAX52-2460

見学自由～詳しい事についてはお問い合わせ下さい

## 子育て支援

### 児童福祉法第59条の2の県届出施設

●保育年齢 生後3ヵ月から

●入園随時

●保育時間 午前7時30分～午後6時(月～金)・午後5時(土)

●一時預り 1時間・半日・1日でも可

保護者に一定の要件を満たす第3子以降のお子様には保育料軽減の補助金があります。

金木幼稚園附属 **ひまわりハウス**

金木町浦町(幼稚園隣) ☎53-2805

# 「平成21年度岩木川水防演習」により

## 岩木川河川敷の一部が利用禁止となります！

- 利用禁止期間 4月1日～6月10日
- 利用禁止区域 (右図のとおり)

5月30日(土)、国、県および岩木川流域15市町村により、大規模な水害に対する訓練を目的とした「平成21年度岩木川水防演習」が、当市岩木川河川敷で実施されます。

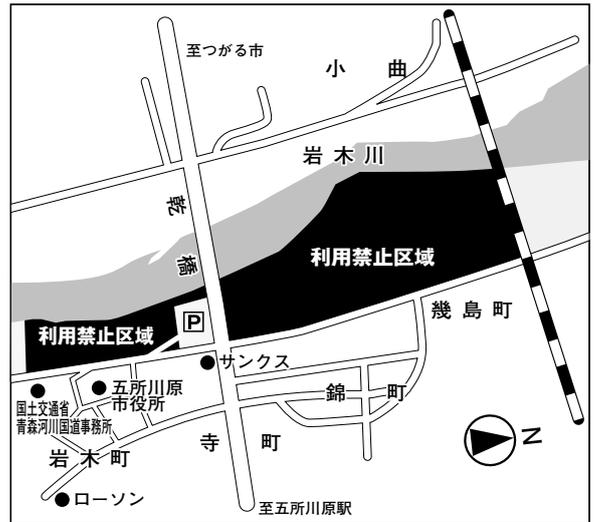
これに伴い、水防演習会場整備工事等のため、河川敷の利用が一時的に禁止されます。

期間中、この区域では、安全上の理由から、野球やサッカー、ゲートボール、ジョギング、ウォーキング等すべて行えなくなります。

日頃利用している市民のみなさまには大変ご不便をお掛けいたしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

### ◎お問い合わせ先

国土交通省東北地方整備局  
青森河川国道事務所五所川原出張所 TEL 34-2738



## 素敵「いっしょ」いっしょ五所川原

### No. 7 俵元の干し餅



俵元地区伝統の加工食品「干し餅」。昔なつかしいおやつとして、また観光のお土産として人気が高く、スーパーマーケットや観光施設の売店などで販売されています。



厳しい冷え込みが  
おいしい干し餅を生み出します

## 平成21年 青森県統計年鑑の 予約申込みを受付しています

青森県統計協会では、青森県の基本的な統計データを幅広く掲載した総合統計書「青森県統計年鑑」を発行します。

各種行政施策や企業経営、地域の分析、学術研究などにお役立てください。入荷は3月下旬頃の予定です。

- 規 格…A 4版、250ページ程度、CD-ROM付き
- 価 格…1冊 2,000円(税込)
- 申込期限…2月13日(金)
- 申 込 先…企画課統計係 内線2154・2155

### No. 8 青森県津軽観光物産首都圏フェア in 船橋

毎年、千葉県船橋市を会場に観光物産展が催され、五所川原市の魅力ある観光名所・祭りを紹介し、特産品を販売しています。



- 取材の様子など詳細はホームページ(カラー)で確できます。

[http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/16\\_kanko/pr/kankopr.html](http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/16_kanko/pr/kankopr.html)

## 広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～

広報は市内全域に配布され広く読まれております。広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

**掲載料金はこのサイズで15,000円**

詳細はホームページでもご覧いただけます。  
[http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/02\\_koho/koukoku.html/](http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/02_koho/koukoku.html/)  
申込先/総務課広報係 内線2117

お念のため  
花里

当店は、平成二十年十一月にて十五周年を迎えることが出来ました。

皆様方の長年にわたるご支援とご愛顧に対する感謝の気持ちをこめて平成二十一年二月より毎週土曜日にかぎり、現在三千元コース料理を二千元にて提供いたします。

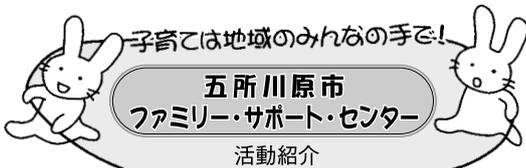
これからも、地域の皆様に貢献できる様、努めてまいりますので何卒よろしくお願ひ致します。

◎個室利用は五名様以上とさせていただきます。

和食処 花里  
電話〇一七三―三三―二八五八

## ◎広報有料広告

五所川原市を応援します！



## 提供会員さんのための交流会



(写真) 平成20年9月の交流会から～皆さんの子育て力を地域に生かしてみませんか～子育て支援活動に興味のある方の参加をお待ちしています!

時 2月5日(木) 10:00~13:00  
 場 働く婦人の家調理室  
 講 山形 里美 さん  
 内 容 提供会員のためのおしゃべり会  
 お菓子作り(ショコラケーキ)  
 材 料 費 約300円  
 申 込 締 切 2月4日(水) 13:00  
 申 込 先 ファミリー・サポート・センター  
 ファミサポ会員随時募集 TEL35-8953

## 図書館からのお知らせ

◇2月のおはなし会はお休みです。

	開館時間	2月の休館日
五所川原市立図書館 TEL34-4334	9:30~18:00 (土・日は17時まで)	毎週月曜日、 11日(水)、19日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049	9:30~17:00	
市 浦 分 館 TEL62-2111	9:30~17:00	毎週土・日曜日 11日(水)、19日(木)

○展示や図書案内などホームページでも確認できます。

・PC用HP <http://www.goshogawara-lib.com/>  
 ・携帯用HP

<http://www.goshogawara-lib.com/k-tai/index-k.html> または→

・E-mail: [tosyokan@goshogawara.net.pref.aomori.jp](mailto:tosyokan@goshogawara.net.pref.aomori.jp)



## オルテンシア 2月 催物案内

ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

奈 日	時	内容	時間	料 金	備 考
奈 18	水	第33回新1年生 おめでとう北五つがる大会	①11:00 ②14:00	整理券	株式会社五所川原支社 TEL35-2375
小 8	日	石田ピアノ教室 ピアノ発表会	13:30	無 料	石田ピアノ教室 TEL35-2347
ホ 12	木	賦課金滞納整理(処分)等に 関する実務研修会	10:00	関係者	青森県土地改良事業団体連合会 TEL017-723-2406
1 22	日	五所川原幼稚園 平成20年度発表会	13:30	無 料	五所川原幼稚園 TEL35-5150
ル 24	火	西北五地区自衛隊入隊 予定者激励会	13:00	関係者	西北五地区自衛官募集事務連絡協議会 (五所川原市役所民生部市民課内) TEL35-2111

※主催者の都合により、日程等が変更になる場合もあります。

## 2/1~2/7は「生活習慣病予防週間」

平成20年度の国のスローガン (厚生労働省より)

### 「自分流 楽しく続ける 健康づくり」

この機会に、ご自身の健康を考えてみましょう!!

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する病気です。多くは、不適切な生活習慣の積み重ねによって引き起こされますが、自分自身の生活習慣を見直すことで十分に予防できます。

### 「メタボリックシンドローム」を知っていますか

不適切な生活習慣の積み重ねにより、内臓脂肪が蓄積され、血圧・血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起し、生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態です。

あなたもチェックしてみましょう

①に加えて、②~④の2項目以上に該当すると「メタボリックシンドローム」です。



- ①肥満 腹囲はおへその高さで測ります。  
腹囲：男性 85cm以上 女性 90cm以上
- ②脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- ③高血圧 収縮期(最大)血圧130mmHg以上または拡張期(最小)血圧85mmHg以上
- ④高血糖 空腹時血糖値110mg/dl以上

### 「今日から始めよう!!内臓脂肪を減らす生活習慣」

内臓脂肪は蓄積しやすい反面、皮下脂肪より燃焼しやすいので、食事や運動等生活習慣を改善することで、減らせます。ご自身のためにもご家族のためにも「自分流」の健康づくりを始め、いつまでも笑顔で元気に過ごしましょう!!

簡単にできる健康アドバイス

#### 1. 歩く習慣をつけよう

足は「第二の心臓」ともいわれ、歩くことで筋肉の収縮と弛緩を繰り返して、全身の血液を心臓に戻すことを助けます。

なかなか運動ができない方は、まず1日5分でも良いので、昨日より多く歩くようにしてみましょう。

#### 2. 主食・主菜・副菜をそろえた食生活を

主食・主菜・副菜がそろえると自然に栄養バランスが整います。まずは、食卓に3つのお皿をそろえてみましょう。

◎健康推進課  
内線2368





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	保健センター五所川原	2月12日(木)	10:00~12:00
	石畑集会所	2月18日(水)	10:30~11:30
金木	保健センター金木	2月13日(金)	10:00~12:00
	大東ヶ丘コミュニティ消防センター	2月17日(火)	10:00~11:00
市浦	保健センター市浦	2月13日(金)	10:00~12:00

## みんなの健康教室

- 日時 2月27日(金) 13:00~
- 場所 働く婦人の家 3階ホール
- ◇テーマ 「定期検診で8020を目指そう」
- ◇講師 田中 司 先生 田中歯科クリニック
- ◇主催 北五医師会 五所川原市民保健協議会

## こころの相談

- 日時 2月10日(火) 13:00~14:00
- 場所 市役所北棟 2階 相談室
- ◇対象 眠れない日や憂うつな気分が続く、育児・家事が辛い等といった相談のある市民
- ◇申込み 相談日前日までに電話でご予約ください。

## 献血のご案内 (バス巡回)

期 日	時 間	場 所
3月6日(金)	10:00~12:00	津軽広域農業共済組合
	13:30~16:00	白生会胃腸病院

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献血をご遠慮いただく場合があります。詳しくは健康推進課または青森県赤十字血液センター(TEL017-741-1511)までお問い合わせください。

## 救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
2月8日	日	川崎胃腸科内科医院	敷島町56	34-3330
2月11日	水	中村整形外科医院	一ツ谷508-12	34-0123
2月15日	日	田辺胃腸科外科医院	旭町40-1	35-6355

- \*1. 対応時間(電話で確認)9時から17時まで
- 2. 消防署(救急病院紹介 ☎34-4999)でも紹介します。

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 よい食生活をすすめるために

## 野菜のカレー風味煮



1人分 126kcal 塩分 0.8g

### ■材料(4人分)

- じゃがいも……2個
- 玉ねぎ……1/4個
- トマト……1個
- なす……大2個
- オクラ……4本
- にんにく……1かけ
- オリーブ油……大さじ1/2
- スライスチーズ……2枚
- カレー粉……大さじ1/2
- 水……大さじ2/3カップ

### 【A】

- 醤油……大さじ1/2
- みりん……大さじ1/2
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々

### ■作り方

- ① じゃがいもは1cm厚さの半月切り、玉ねぎとトマトはくし型に切ってから長さを半分に切る。なすは乱切り、オクラは2~3等分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 油でにんにくを炒め、香りが出てきたら玉ねぎ、じゃがいも、なすの順に入れ、全体に油がまわって透き通ってきたら、オクラ、カレー粉、トマトを加えてひと混ぜし、水を加え7~8分煮込み、【A】で調味する。
- ③ 汁気がなくなってきたら、ちぎったチーズを散らし、溶けたら火を止める。

このメニューは、たっぷりの野菜をカレー粉でスパイスに煮込んだ一品です。にんにくとチーズが入っていてコクがありますが、トマトのおかげでサッパリと食べることができます。また、オリーブ油は酸化しにくく、コレステロールを下げる働きもありますので、毎日の健康維持の為に様々な料理に活用するのも良いでしょう。

## ~歯を大切にしたいあなたへ~ わっ歯歯コーナー



お子さんから大人の方まで大歓迎!健康手帳・母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。参加無料。

- 日時 2月22日(日) 10:15~15:00
- 場所 エルムの街SC2階 エルムホール
- ◇内容 ①歯の診察 ②歯の染め出し体験 ③デンタルフロス、歯間ブラシの使い方 ④虫歯になりやすい体質かが分かるテスト(先着100名、11:00~14:00)などなど、盛りだくさん。この他にも様々な「お口の疑問、悩み等」相談に応じます。  
※当日、利用いただいた方先着200名に歯ブラシをプレゼントします。
- ◇共催 青森県歯科医師会北五支部会  
五所川原市民保健協議会