

それっ〜、ケツパレ!!

# 「走れ、メロス!?!」



5/31 嘉瀬小学校大運動会

広報

# ごしょがわら

2009

6 15

No. 101

### 目次

岩木川演習	2
人権擁護委員表彰	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	61,595人	(-36)
男	28,685人	(-19)
女	32,910人	(-17)
世帯数	24,554世帯	(+10)

5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>

高のよう！  
防災意識

# 岩木川水防演習

五月三十日、錦町地先、岩木川右岸河川敷において、国、県、岩木川流域市町村・関係消防本部主催の「平成二十一年度岩木川水防演習」が開催されました。  
三千六百人が参加し、「ライフライン復旧」「体験水防」「情報収集」「トリアージ」「救助」「緊急物資輸送」「応急給食」など、様々な訓練が行われました。



防災ヘリによる救助訓練



避難訓練～避難は落ち着きながら迅速に



五所川原農林高校による「積土のう工」体験訓練



消防団による釜段工訓練

## 五所川原UC (United Children)

ユナイテッド チルドレン

### が設立されました

五月三十日、商工会館にて、五所川原青年会議所OBらが世話人となり「五所川原UC」が設立されました。

「UC」は、ボランティアやまちづくりなどイベントの企画、運営、資金調達等をすべて中高生が自ら考え行動する組織で、静岡県浜松市の中学生が設立したことかから全国に広がり、現在三十団体が活動しています。「五所川原UC」は県内では初の「UC」となります。

参加した西北五地域の中高一生二十人は、学校や学年、参加理由も「将来に活かしたい」「他校の生徒と交流したかった」「親に勧められて」など様々でしたが、今後の活動を自分たちの手で決めていきます。



企画を出し合う中高生 自由な発想が楽しみです  
会員は随時募集中「五所川原青年会議所 TEL35-4049」

## 33名の少年指導員が委嘱されました



教育長から委嘱状を交付される少年指導員

六月二日、五所川原地域職業訓練センターにて、五所川原市少年相談センター少年指導員委嘱状交付式が行われました。

少年指導員は、二年の任期で、非行の早期発見、非行防止のための指導を行い、近年、被害・加害ともに増加する少年犯罪を未然に防ぐための活動を行います。  
少年指導員は、七月からグループに分かれ、大型ショッピングセンターや公園等の巡回指導を開始します。

永年貢献された功績に対し

# 人権擁護委員表彰

五月二十七日、五所川原人権擁護委員協議会総会において、四名の人権擁護委員に、人権擁護委員表彰の伝達が行われました。

表彰を受けられた皆さんは、永年にわたり人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献され、様々な方の相談に応じられるなど、その功績が認められたものです。

## 【全国人権擁護委員連合会長表彰】

桑野 邦夫氏(脇元)

伊丸岡 秀昭氏(喜良市)

伊藤 博氏(原子)

## 【仙台法務局長表彰】

泉谷 武美氏(川倉)



## 平成21年度五所川原市消防団定期観閲式

6月6日、つがる克雪ドームにて、市消防団(川村肇団長)による定期観閲式が行われました。20分団、635名の団員が集合し、観閲者の平山市長に、放水演習や分列行進など日頃の訓練成果を披露しました。

また、昭和19年、21年の大火において、1週間連続放水という、当時としては驚異的な活躍をした、蒸気ポンプ「太郎号」も放水に参加。変わらぬ勇姿を見せていました。



## 『おいしいね』

### この水未来にいつまでも

第51回  
水道週間  
Water Week

水道週間に合わせ、六月六日、青森銀行エルムの街支店駐車場で、西北五管工業協同組合と水道事業所によるイベントが行われました。

会場では「水」に関する無料相談や、水道機器等の展示コーナーを設けたほか、訪れた人に花苗や、アイスクリーム、風船などをプレゼントし、普段、当たり前のように使われながら、日常生活に欠かすことのできない「水」の大切さをPRしていました。



## 善意の花かご

どうもありがとうございました  
ございました



- ◎ 社会福祉協議会へ
- 有限会社三浦石油商会(三浦繁光代表取締役社長) 〓 五万円
- 『小さな親切』運動五所川原支部 〓 十万円
- ◎ 養護老人ホームくるみ園へ
- うとうの巣(平井修代表) 〓 訪問(歌、舞踊、手品等)
- 天理教東松島分教会青空ボランティア(小野興道代表) 〓 訪問(施設内外清掃、毎月一回)
- 外崎れい子(金木町芦野) 〓 寄贈(たけのこ二十四kg)
- ◎ 働く婦人の家へ
- 国際ソロプチミスト五所川原(菊地久子会長) 〓 プランター鉢 植え十五個(寄贈は今年で二十五年連続となります)

# 6月 下旬 お知らせ

ひとり親家庭等医療費  
受給資格の更新について

家庭福祉課 内線2436  
金木総合支所 内線3113  
市浦総合支所 内線4034

母子家庭、父子家庭等の健康の維持と福祉の増進を図るため、県の助成を受けて市が医療費の助成をする制度です。(所得制限あり)

◇対象者

・ひとり親家庭の児童および父母のいない児童(18歳に達した年度末まで)  
・右記の児童を扶養する父または母(ただし、一医療機関ごとに月千円の自己負担があります)

◇更新手続:更新関係書類を6月30日までに送付します。  
◇持参するもの:通知文書に記載

●更新手続期間:7月1日(水)~7月15日(水)(土・日曜を除く)

●更新手続場所

・家庭福祉課  
・金木総合支所保険福祉係  
・市浦総合支所保険福祉係  
※更新の届出がないと8月分以降の医療費の給付を受けられなくなりしますので、忘れずに更新手

続きをしてください。

※新規申請は随時受付しています。

担い手経営革新促進事業  
五所川原地域担い手育成総合支援協議会

「担い手経営革新促進事業(特定対象農産物生産支援事業)」に参加する農業者および生産組織の受付を行います。この事業は、水田経営所得安定対策(品目横断的経営安定対策)の加入者の麦・大豆の生産拡大を支援する事業です。

◇助成単価・助成額の算出方法

・助成単価  
麦 27600円/10a  
大豆 20200円/10a

・助成額=助成対象面積×

作物ごとの助成単価  
\*助成対象面積は次のいずれか面積の少ない方となります。

①18年度の麦・大豆の作付面積より、今年度の面積が拡大。  
②生産調整の拡大や農地の増加、作業受託等の経営規模の拡大。

◇助成を受けるための主な要件

①青森県担い手育成総合支援協議会が定める新技術を1項目以上導入すること  
②は種前契約締結等、需要に応じた生産を実施していること  
③生産物の品質について、上位区

分の占める比率が農協等の出荷単位の概ね平均以上であること

●申込期限:6月30日(火)

●申込み・お問い合わせ

農林水産課 内線2511・2515

消防本部からのお知らせ

予防課 TEL(35)2019

防火管理者資格取得講習

●7月23日(木)・24日(金) 2日間

オルテンシア

◇対象者:消防法で定められている防火対象物(学校・病院・店舗等)で、防火管理上必要な業務を遂行できる管理的、監督的立場にある者

◎受付:6月16日(火)~7月3日(金) (土・日曜日を除く)

※受講申請書等は消防本部予防課

金木・市浦消防署にあります。定員になり次第締め切りますので、早めに申請してください。

消防設備士試験

●8月23日(日)

青森工業高等学校(青森市)

◎受付:7月15日(水)~7月27日(月)

消防設備士試験事前講習

●7月16日(木)

(共通法令) 13時~17時

●7月17日(金)

(構造、整備等) 9時~17時  
アピオあおもり(青森市)

◎受付:6月22日(月)~7月3日(金)  
※申込書等は、消防本部予防課、最寄りの消防署にあります。

インターネット公売

西北地域県民局農税部

TEL(34)3141

県では、ヤフー株式会社が運営するインターネットオークションを利用して差押財産の売却を行う「インターネット公売」を実施しています。

今後は7月、8月、10月、11月、1月、2月に実施する予定です。

詳しくは、県税ホームページ(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>)をご覧ください。地域県民局農税部まで。

五所川原市シルバー人材センターからのお知らせ

TEL(34)8844

シルバーパソコン教室

シルバー会員が経験を活かして教える、初歩から学べる高齢者向けの入門教室です。

●7月4日~9月26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

先着16名

パソコン出前講座開催中

個人向けなどご相談に応じます。

◎広報有料広告

\*法事・祝事(大広間~50名)  
\*個室有  
\*少人数様大歓迎!!



団塊世代のクラス会はぜひ当店で!!  
通常¥500の生ビール  
今だけ→380円  
(~7/15まで)



五所川原市鎌谷町520-1(マックスバリュとなり) TEL 0173-38-3048  
<http://www1.ocn.ne.jp/~toshima/> 完備 《営業時間》 11:00-14:00/16:00-22:00

走れメロスマラソンTシャツ販売!!



カラー...白・グリーン・オレンジ・墨黒 各2,000円  
サイズ...M・L・LL

(立佞武多の館売店にて販売中、当日はマラソンゴール会場でも販売します)

株式会社 NCアパレル 青森県五所川原市大字梅田字福浦137-10  
TEL.0173-28-2607 FAX.0173-28-2130

五所川原市を応援します!!

第19回ごしよがわら  
花菖蒲せせらぎまつり

実行委員会(富士見住民協議会)  
事務局 TEL(35)8945 柳沢

●7月4日(土) 9時30分～15時

●7月5日(日) 8時30分～15時

菊ヶ丘運動公園

◆主なイベント

・4日: グラウンドゴルフ大会

・5日: パッチワークキルト作品展、カラオケ大会

※その他、出店、歴史民俗資料館  
無料開放など。

フリーマーケット参加者募集

環境対策課 内線2343

「花菖蒲せせらぎまつり」に家族や友達と不要になった衣類や日用品などを持ち寄り出店してみませんか。どなたでも参加できます。

●7月5日(日) 10時～15時

◆出店品目: 食料品以外のもの

◎申込方法: 6月26日(金)までに五所川原家族フリーマーケット実行委員会(事務局・環境対策課)へ電話にて申込み。

第30回 ウチヨウラン  
と山野草展二示会

五所川原山野草愛好会

TEL(37)2642 鳴海

●7月4日(土)・5日(日)  
北地方教育会館2階

地域医療を考える  
シンポジウム2009

西北五地域医療を守る住民の会  
事務局 TEL017(77)5745

●7月11日(土) 14時～15時30分

つがる市柏農村環境改善センター1階ホール(柏ふるさと交流センター向かい)

◆内容: 自治体病院機能再編成と地域医療

◆入場無料

平成21年度精神保健福祉  
ボランティア養成講座  
ラ・プリマベラ(地域活動支援センター) TEL(38)1332

●6月21日(日) 9時45分～14時

6月27日(土) 9時30分～14時30分

◆当支援センター(布施病院隣り)

◆受講料: 無料(27日体験参加は実費負担あり)

◆持ち物: 21日の昼食、筆記用具

◎電話で申込み。6月20日(土)締切。

日本キャンプ協会公認キャンプ  
インストラクター 養成講習会

(社)日本キャンプ協会青森県支部  
TEL・FAX0172(34)4708  
E-mail:aomori@camping.or.jp

●7月18日(土)～20日(月・祝)

青森県立梵珠少年自然の家

◆対象: 18歳以上で、日本キャンプ協会の指導者をめざす方

◆定員: 30人

◆講師: 日本キャンプ協会ディレクター1級指導者

◆参加費: 一万円(食事・材料・テキスト代、傷害保険等含む)

◆申込方法: 電話・FAX・メールにて。7月5日(日)必着。

第7回ソロプチミストデー  
国際ソロプチミスト五所川原  
事務局 TEL(37)3211 櫛引

●6月28日(日) 13時～15時30分

五所川原商工会館多目的ホール

◆内容

・13時: 講演

・浅利一成氏(津軽白神森林環境保全ふれあいセンター所長)

・14時10分: 琴演奏

塚本悦子社中

・14時50分: 抽選会

◎入場券1000円(当日券あり)

6月30日(火)は  
市(県)民税  
第1期  
の納期限です。  
忘れずに納めましょう。

収納課 内線 2243～2251

青森職業能力開発短大  
オープンキャンパス

TEL(37)3201

●第1回 6月27日(土)

第2回 7月25日(土)

11時～15時30分

◆内容: 生産技術科・制御技術科・電子情報技術科の3科で個々に「ものづくり」体験学習

◆対象: 高校生・保護者(先生可)

◆応募方法: 第1回は6月19日(金)まで、第2回は7月17日(金)まで、電話で予約をしてください。

※五所川原駅からの送迎バスあり。詳細はお問い合わせください。

火災・救急出動概況

五所川原市 5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21年	1	12	135	764	3	9
平成20年	1	15	135	707	2	7
比較	0	△3	0	57	1	2

全国統一防火標語  
“火のしまつ 君がしなくて 誰がする”  
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23)

上下水道工事は、良心的・安心・確実な、あなたの街の会員工事店へ

(有)朝日管工 34-9595	(有)工藤水道工業 35-3331	(株)大丸古川 35-2777	日東水道工業(株) 35-2606
(有)一戸水道工務所 35-9452	(有)グリーンネット 29-4262	(株)高杉建設 35-7467	(有)豊金工業 53-2201
(有)一戸設備工業 34-4026	(株)小枝設備工業 34-8230	(有)中央設備工業 34-4788	北斗水道工業所 36-2865
(株)イナガワ設備 22-2338	(有)こせぎ設備工業 35-5102	(株)伝法谷設備 46-2176	(株)丸英でんき 35-0103
上原ガス設備工業 34-9078	斎勝建設(株) 35-2710	(株)東北冷暖設備工業 35-9411	丸忍設備 34-6346
(有)大久保設備工業 37-2216	(有)サンセイ住設 34-3901	(有)東洋水道 34-2769	(株)山口水道建設 35-2996
(有)小野水道工業所 35-7215	(株)白勝建設 28-3106	(株)外崎配管設備 35-9816	(有)山中水道 53-2827
(有)金木工業 52-3031	(株)SINMEI 33-4777	成田水道ガス工務店 35-8212	

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

# 振り込め詐欺に注意!!

今年に入り、五所川原警察署管内では  
**有料サイトの延滞料や退会料**  
 などの名目で現金をだましとる、  
**架空請求詐欺事件**  
 が発生しています。

振り込め詐欺事件は、家族や友人に相談して、  
 ちょっと冷静になるだけで、相手の話の内容が  
 「おかしいな？」とわかり、被害を防ぐことが  
 できる犯罪です。

日頃から、家族や友人とコミュニケーション  
 を図り、いざ、見知らぬ電話やメール、訪問者  
 から、

「お金を振り込んで」  
 「お金を郵送して」  
 「すぐにお金が必要だ」  
 「キャッシュカード(通帳)を預かる」

などと言われた場合は、「おかしいな?振り込  
 め詐欺かも」と考えて、すぐに家族や友人、最  
 寄りの警察署などに相談しましょう。

みなさん一人一人  
 が振り込め詐欺に関  
 心を持ち、

**五所川原市民は  
 だまされない!!**

を合い言葉に、防犯  
 意識を高めていきま  
 しょう。

五所川原警察署  
 TEL 35-2141



青森県警察  
 振り込め詐欺被害防止キャラクター  
 「サギかもくん」

# 定額給付金に関するお知らせ

ー 7月1日より窓口での現金給付が始まりますー

7月1日から定額給付金の窓口での現金給付を開始  
 します。現金給付は、窓口または郵送で申請書を受付  
 した後、市役所から交付決定通知書を郵送し、通知書  
 で指定する支給日に定額給付金窓口でお支払いするも  
 のです。

なお、これまでどおり、口座振替による給付申請も  
 受付しておりますので、ご都合に合わせて申請してく  
 ださい。

## 窓口で現金給付を受け取るまでの流れ

① 交付申請書(簡易書留で郵送済み)、本人  
 確認書類の写しを添えて申請してくださ  
 い(窓口または郵送で受付します)

② 後日、市役所から交付決定通知書が郵送  
 されます

③ ②の交付決定通知書、本人確認書類、印  
 鑑を持参して窓口へお出でください

④ 窓口で現金にて給付金を受け取ってくだ  
 さい

## 【窓口および受付日時】

市役所 3階 定額給付金窓口	9月30日(水)まで
金木総合支所 1階 玄関ホール	9:00~17:00
市浦総合支所 庶務係	※土・日曜日、祝日 を除く

定額給付金の申請書は簡易書留で郵送していますが、  
 本人不在のため市役所に返送されている申請書があり  
 ます。まだ申請書を受け取っていない方は、定額給付  
 金窓口までご相談ください。

◎定額給付金窓口 TEL33-9251・33-9252・33-9253

五所川原市を応援します!!

~葬儀式場・御遺体安置~  
**葬送ききょう館**  
 (金木斎場向い)



松江



五所川原市金木町朝日山301-1  
**TEL 0173-53-3344**  
 (ホームページ) <http://matue.jp>

◎ 広報有料広告

## 環境対策課からのお知らせ

内線2343

### 犬のフンで困っています



近年のペットブームに伴い、市内では現在約3,000頭以上の犬が登録されている中、愛犬と共に散歩する際の犬のフンの放置が後を絶ちません。

散歩中に飼い犬がしたフンは飼い主の責任で持ち帰り、フンはトイレに流し、回収に使用したものは他人

の迷惑にならないよう処理しましょう。地域の環境を清潔に保つことは、飼い主の当然のマナーです。

### あかりを消して大切なものを見つけよう

環境省では、地球温暖化防止のため、施設や家庭の電気を消していただくよう呼び掛ける「CO<sub>2</sub>削減/ライトダウンキャンペーン」を平成15年度から実施しています。

これは、日頃いかに照明を使用しているかを実感するとともに、日常生活における温暖化対策を実践する動機付けを目的とするものです。

今年は6月20日から7月7日までの間実施します。特に6月21日(夏至の日)と7月7日(七夕)の2日間については、20時から22時までの2時間、一斉消灯をお願いしています。ぜひご協力ください。

### アメリカシロヒトリの防除と駆除について

今年もアメリカシロヒトリが発生する時期になりました。アメリカシロヒトリが巣あみを作っているときは、薬剤を散布しても巣あみの中まで届かないことがあります。枝ごと切除し、焼却するか踏みつぶしてしまうのが効果的な駆除の方法です。

薬剤を散布する場合は、巣あみから出て活発に活動を始めた段階で行うのが効果的です。

アメリカシロヒトリは、人体に対して無害であり、刺したりすることはありませんが、ご近所の迷惑になることもありますので、庭木などを見回り、早期に発見し、防除および駆除していただきますようご協力をお願いします。

なお、個人(土地所有者または土地管理者)で駆除することが困難な場合は、シルバー人材センターで駆除を行っております。料金など詳しくは、シルバー人材センターまでお問い合わせ下さい。

(社)五所川原市シルバー人材センター TEL34-8844

## 倒木松売却のお知らせ

相内348番、349番3(市浦診療所裏)にある倒木松を入札により売却します。

●入札日時…6月22日(月) 10:00

●入札場所…青森あすなろホール市浦会議室  
(市浦総合支所併設)

\*入札参加申込期日…6月19日(金)17:00まで

\*入札参加資格……………五所川原市民であること

\*入札参加申込先……………市浦総合支所産業建設係

\*入札参加申込書……………市浦総合支所にて配布

●現場説明…6月19日(金) 10:00

集合場所：市浦総合支所庁舎前

#### 【その他入札条件等】

○申込書提出の際に本人確認ができるもの(運転免許証等)を持参すること。

○最低入札価格は、1件につき1,000円とする。

○落札された方は、当日、落札金額をお支払いの上、7月10日(金)までに落札物件を搬出すること。

◎市浦総合支所産業建設係 内線4023~4025

## はるにれ住宅団地 宅地分譲現地相談会

●現地相談会 6月28日(日) 10:00~16:00

はるにれ住宅団地(現地テント)

はるにれ住宅団地分譲情報	
分譲区画数	45
土地面積	245㎡(74.3坪)~296㎡(89.7坪)
土地価格	603万円~728万円
申込受付	8:30~17:00(土・日曜、祝日除く) 分譲割引制度 ①特別価格宅地分譲制度 ②複数区画宅地分譲制度 ③新築住宅一般公開宅地分譲制度
受付場所	五所川原市建築住宅課(内線2660)または 青森県住宅供給公社住宅部住宅企画課 TEL 017-723-1627

## 平成21年 調理師試験

●9月13日(日) 13:00

青森県立保健大学(青森市浜館字間瀬58-1)

◇願書受付…7月15日(水)~7月29日(水)

◎願書提出先・問い合わせ先

〒030-8570(住所記載不要)青森県健康福祉部  
保健衛生課健康あおもり21推進グループ  
TEL017-734-9212

\*願書は県庁保健衛生課、五所川原保健所にて配布。郵送を希望する場合は、宛先を明記し、140円切手を貼った返信用封筒(角形2号サイズ)を同封し、封筒の表に「調理師試験受験願書送付希望」と朱書きし送付してください。

## 公民館からのご案内

中央公民館 TEL35-6056

### ギャラリーのお知らせ

市内松島町の青山明さんが「西海岸を描く、ありき  
たりの海・山の風景」と題し、スケッチ展を開催しま  
す。青山さんは、4月に16冊目となる画集を発行し、  
昭和30年代から平成の今に至る西海岸の風景を緻密  
にスケッチしています。今回はその中から51点の作  
品を展示します。入場は無料です。

- 期間…6月20日(土)～28日(日)
- 場所…中央公民館2階「ギャラリー」

## 奥津軽虫と火まつり



6/20(土)

18:30～  
虫おくり運行  
(大町通り)  
20:00～  
虫の昇天  
(岩木川河川敷)

\*当日は、立佞武多の館前、五所川原駅前にて虫送り山  
車展示を行います。

会場周辺では交通規制が行われますのでご協力ください

◎(社)五所川原青年会議所 TEL35-4049

### ■臨時列車運行のお知らせ■

6/20(土) 奥津軽虫と火まつり開催日

【下り津軽中里行き 臨時列車】

津軽五所川原駅発 20:40

(各駅停車 金木着21:00 津軽中里駅着21:16)

◎津軽鉄道株式会社 津軽五所川原駅 TEL35-7743

## (株)柿本石油のプリペイドカード をお持ちの皆さまへ

青森財務事務所では、破産した(株)柿本石油のプリペ  
イドカードについて還付申出の受付をしています。

■受付期間…8月3日(月)まで

■受付場所

【郵送】〒980-8436 仙台市青葉区本町3-3-1

東北財務局理財部金融監督第三課

【持参】青森財務事務所理財課

(青森市新町2-4-25 青森合同庁舎3階)

\*申出書は五所川原市役所にも備え付けてあります。

市役所…2階 チラシ配布コーナー

3階 商工観光課

金木総合支所…1階 ロビー

市浦総合支所…チラシ配布コーナー

◎青森財務事務所理財課 TEL017-774-6488

## 太宰治生誕百年記念

### 太宰治と文学学習講座(5)

～太宰治生誕百年記念フォーラム～



太宰治  
生誕百年

毎月第4土曜日に「太宰治と文学学習  
講座」を開催していますが、6月は第3  
土曜日に「太宰治生誕百年記念フォーラム」が開催さ  
れるので、このフォーラムをもって、「太宰治と文学  
学習講座」といたします。

●6月20日(土) 9:00～12:00 オルテンシア

◇参加費…無料

◇テーマ

「21世紀 太宰文学の魅力と、『津軽』再発見」

◇講師

長部 日出雄氏(弘前市出身・作家)

渡部 芳紀氏(中央大学教授・太宰治研究家)

朴 榮俊氏(韓国太宰治研究家、中央大校非常勤講師)

清原 慶子氏(東京都三鷹市長)

◎お問い合わせ先

五所川原市教育委員会社会教育課 内線3323

※「県民カレッジ単位認定講座」で3単位となります。

## 太宰治生誕百年記念

### 叫べ! 100人の“走れメロス”

～舞台朗読で聴く

太宰の世界～

観覧者募集



太宰治  
生誕百年

太宰治の「走れメロス」を舞台上の100  
人がそれぞれメロスや群衆などの配役に分かれ、読み  
つないでいく朗読イベントです。また、長谷川さんや  
出演者を交えたトークショーも行います。観覧希望の  
方は、下記申込方法をご覧ください。

●7月12日(日) オルテンシア小ホール

開場…13:00 開演…13:30 終演…15:30(予定)

◇脚本・演出 長谷川 孝治氏

(青森県立美術館舞台芸術総監督)

\*「県民カレッジ単位認定講座」で2単位となります。  
一般の方と同様に申込みが必要です。

### 観覧申込方法

郵便はがきに、郵便番号・住所・名前・電話番号を  
ご記入のうえ、お申し込みください。

\*応募多数の場合は、抽選のうえ整理券(1枚お1  
人様入場可)をお送りします。

【あて先】〒030-8633(住所不要)

NHK青森放送局「朗読走れメロス」係

【応募締切】6月30日(火)必着

【お問い合わせ先】NHK青森放送局企画(事業)

TEL017-774-5114(平日10:00～18:00)

\*朗読の参加者も若干名募集しています。上記問い合  
わせ先へお尋ねください。



## 認知症になっても 安心して暮らせるまちづくりをめざして

### 認知症の予防について

高齢になると誰でも認知症になるわけ  
ではありません!!

アルツハイマー型認知症になりにくい  
とされている生活習慣は、

- ①バランスのよい食事を心がける
- ②運動習慣で脳の生理状態を良好に保つ
- ③人と交流する機会を持つ
- ④知的行動習慣(文章を書く・読む、ゲーム等)です。

認知機能を重点的に使って、機能の改善や維持を図っていきましょう。



### 《認知症になる前に低下する3つの機能と鍛え方》

機能	内容	鍛え方
エピソード 記憶	体験した事を記憶して 思い出す	・2日遅れ、3日遅れの日記をつける ・レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける
注意 分割機能	複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能	・料理をつくる時に、一度に何品か同時進行で作る ・人と話をする時に、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す。 ・仕事や計算をテキパキと行う
計画力	新しい事をする時、段取りを考えて実行する能力	・効率のよい買物の計画を立てる ・旅行の計画を立てる ・頭を使うゲームをする ・やり慣れた事ではなく新しい事をやる

参考：認知症ねっと <http://www.chihou.net>  
(NPO認知症予防サポートセンター)

#### 【お問い合わせ・相談先】

五所川原市地域包括支援センター(生ききセンター内)TEL38-3939

# 男女共同参画週間

6/23~6/29

週間  
標語

## 共同参画 新たな社会の パスワード

この週間は、「男女共同参画社会基本法」が平成11年6月23日に公布・施行されたことにちなんで、平成13年度から始まり、男女共同参画社会の実現をめざし全国的に各種事業を実施しているものです。

今年はこの基本法が制定されてからちょうど10周年の節目にあたります。この10年間で、男女共同参画は着実に進展し、新たなステージへ向かっています。しかし、未だに女性の参画促進、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の実現など、更なる取り組みが必要な課題も数多くあるのが現状です。

現在、我が国では、時代の大きな変化の中で、人々の価値観や求める生き方が多様化しています。それと共に、男女共同参画に求められるものも少しずつ変化してきています。

職場や家庭、学校、地域などのあらゆる分野において、性別に関係なくそれぞれの個性と能力に応じて役割を分担し、男性と女性が対等なパートナーとして、責任と喜びを分かち合い、自分らしい生き方をすることは、多様性を尊重した活力ある社会、持続可能な社会へと導く第一歩です。

この機会に、私たちの周りでの「男女共同参画」ということについて、考えてみましょう。

◎企画課男女共同参画室  
内線2156



# 文芸いしよがわら

題字 斎藤 清泉

## 〔金木川柳の会〕

球根と春の約束して植える 泉谷てい女  
 なぐさめの言葉は要らぬ通り雨 浅利のぶ子  
 トラの子に手がつきはじめああああ 芳賀 久子  
 十が三で割り切れた日の肩の凝り 白戸まつ子  
 こめかみに男の意地が覗かれる 中谷ひろし  
 昼行灯夜はきらりと変身す 白川 莫  
 ゲーム機に夢中な猫に爪がない 黒滝 西光  
 千円の時計に余生刻まれる 高橋 紅雨  
 奥さんでない奥さんと旅に出る 對馬 一閃  
 男って赤ん坊みたいおぼろ月 須藤蛙痴郎  
 満月が破裂するほどはなし込む 成田 チセ  
 タバコの吸殻は遊び過ぎである 鳴海 賢治  
 蒼天にうぬぼれやすい薔薇の棘 柳引八千代  
 夕映えてひと恋うことを許されよ 高橋けん一



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	中泉集会所	6月19日(金)	13:00~14:00
	梅沢コミュニティセンター	6月24日(水)	10:30~12:00
	北部コミュニティセンター	7月2日(木)	13:00~15:00
	ししまこコミュニティセンター	7月3日(金)	13:00~15:00
	コミュニティセンター中川	7月3日(金)	10:30~12:00
金木	大東ヶ丘コミュニティ消防センター	6月23日(火)	10:00~11:00
	喜良市コミュニティ消防センター	6月30日(火)	10:00~11:00
	喜良市老人福祉センター	7月1日(水)	10:00~12:00
市浦	磯松集会所	6月19日(金)	10:00~11:00
	市浦老人生きがいセンター	6月19日(金)	13:30~14:30
	桂川集会所	6月25日(木)	13:30~14:30
	十三コミュニティセンター	7月1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…12:00~12:30(3歳児健診11:00~12:30)

◇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	7月7日(火)	保健センター五所川原	平成21年2月生まれ全地区
1歳6か月児健診	7月28日(火)	保健センター五所川原	平成20年1月生まれ全地区
3歳児健診	7月16日(木)	保健センター五所川原	平成18年1月生まれ全地区

## 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。

◇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
7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 ・子育て等に関する勉強会、 情報交換 ※7月勉強会テーマ(11:00~) 「成長と発達」について
7月23日(木) 10:00~11:30	保健センター金木	
7月22日(水) 10:00~11:30	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
6月21日	日	瀬川内科クリニック	松島町1-79	33-0202
6月28日	日	増田病院	新町41	35-2726

※1. 対応時間 9:00~17:00(電話で確認)  
2. 消防署(救急病院紹介電話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 健康食献立集“四季彩葉”より

## チーズ入り蒸しパン



1個分 169kcal 塩分0.6g

### ■材料■(15個分)

米粉(うるち米)…	200g	水……………	100cc
砂糖……………	50g	卵……………	2個
ベーキングパウダー…	小さじ2	プロセスチーズ…	200g
バター……………	50g	グリーンピース…	少々
スキムミルク……	100g		

### ■作り方■

- ① 米粉、砂糖、ベーキングパウダーはよくふるっておく。
- ② バターは小さく切って、スキムミルク、水、溶き卵を加えてよくかき混ぜる。
- ③ ②と米粉、砂糖、ベーキングパウダーをよく合わせたものをアルミカップに入れ、5mm角に切ったプロセスチーズを加え、10分くらい蒸す。
- ④ 蒸し上がる直前にグリーンピースを上飾り。

この蒸しパンは、バターとスキムミルク、チーズを使っているのでコクのある濃厚な味わいです。また米粉を使い、もちりとした生地に仕上がっています。上に飾るのは、グリーンピースの代わりに干しぶどうや甘納豆でもよいでしょう。

## 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、相談に応じています。

●日 時…7月16日(木) 9:30~14:00

●場 所…保健センター五所川原

◎申込締切…7月6日(月)

## こころの相談

●日 時…7月14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、家族等身近な人を自殺でなくされた遺族の方

◎申込み…相談日前日までに電話でご予約ください。