

ゴシャガわん

広報

平成7年

8.15 No.837



人口と世帯

8月1日現在 () 内は前回比、男 23,805 (+4) 女 26,334 (-26) 計 50,139 (-22) 世帯 17,170 (-1)



若者達の熱気は、
まつりの夜空を
燃え尽くす!!



平成七年度 行政連絡員永年勤続表彰

永年にわたり行政連絡員として職務に精励され市政発展に尽くされた功績に対する永年勤続表彰には、平成七年度は十年勤続者十六名、十五年勤続者一名、二十年勤続者一名、四十年勤続者一名の計二十名で、次の方々です。

◎十年勤続者（十六名）

原 三五一（新宮町）
前旬 栄雄（若葉第二町内）
西村 喜美（十川町）
磯辺 勇司（下平井町）
一戸 要作（旭町）
吉井 善一（湊団地町）
浜田 昭信（八重菊）
木村 宗勝（新町）
竹谷 とく（一ツ谷）
野呂 操（松島町二・三丁目）
赤城 幸雄（みどり町七丁目）
今 定四郎（野里）
伊藤 俊彦（原子）
小野 正清（田中）
長峰 政雄（北新・中町）
三ヶ田 興造（共栄）
◎十五年勤続者（二名）
小山 末治（東町）

◎二十年勤続者（一名）

岡田 晴正（曙町）
高松 三雄（柏原町）



◎四十年勤続者（一名）

氣田 勝治（上平井町）



（計二十名）
順不同 敬称略

平成七年度 市民会議地域集会 開催

地域住民の方々から行政に対する意見、要望など、直接の意見交換の場である市民会議地域集会在、七月十八日から七月二十七日にわたり十三地区で行われ、各会場とも多くの方に出席していただきました。

市長挨拶に続き、平成八年度重点要望事項についての説明があり、その後、市民からの意見要望、それに対する市側の回答という形で活発な意見交換が行われました。



「ゴニンカン」 の関心 全国に広がる

今年一月、「第一回ゴニンカントランプ世界選手権」が開催された本市に、全国から激励や問い合わせが寄せられております。その一部を紙面で紹介いたします。



萬西 敏夫さん
（神戸市兵庫区在住）

「ゴニンカン」このトランプは、私が過去に夢中になった遊びでした。旧満州国、南大東島、神戸市それぞれの地域で同好者を募り、「カンケイ・トランプ」をやりました。

現在八十歳の老翁になっても「ゴニンカン」は、血沸き肉踊る感慨があります。

高橋 成雄さん
（東京都新宿区在住）
市長ご提案の「ゴニンカン」が新聞で紹介されたのを拝読。どういふルールか見当がつかないが、めずらしいゲームでの地域おこしに拍手いたします。

川柳

岩木吟社
虹渡る切符夫婦の汗で買う
澤田長一朗
職解けてやたらと折れる癖がつき
須藤蛙痴郎
妻の顔子の顔働き蜂になる
斉藤しげる
晩酌とセットになつて妻の愚痴
工藤 雨読
人脈にひたる男に膺がない
加藤 彩人
三猿を決めて無風の中にいる
対馬 一閃
北の血が優しい春を眩しがる
田口 文世
はにかんで飲めば素敵な酒の彩
太田 北歩
晩酌の追加心の傷洗う
山谷 山竿
見抜いてる嘘を微笑で包む母
菊池ふみを

第一回 施設見学会

「A暮らし・考えるコース」に参加してみよう



高野字広野十七番地

富士寛美さん(五〇歳)

小学生から八十歳位までの老若男女三十名程の参加者で、先づ見学したのは、日立東部セミコンダクタ(株)です。年間売上約三百億円、六百七十六名の従業員はほとんど地元採用とのこと。

説明の中で、理数科系の勉強をされて、地元の方も幹部社員になつて欲しい、という言葉が印象に残りました。そこから、飯詰の浄水場、農業センター、野里のゴミ処理場、水道事業所、浄化センター、地域福祉センターを見学。

「飯詰浄水場・中央管理センター」

見学しながら、昨年の水不足による断水や阪神大震災での断水状況等思い出し、私達にさまざまな場面で深く関わっている水を、昼夜供給するために努力されている方々に感謝の念を強くいたしました。特に飲料水やミネラルウォーターが店先で目に付く昨今、飲み水は無尽蔵にある

という固定観念はゆらぎつつあるだけに、水道水の源水である河川や地下水に流入する生活排水や産業排水が、できるだけきれいな状態であつて欲しいと思ひました。

「下水処理場・ゴミ処理場」

五百坪の使用済み天ぷら油を、そのまま捨てると魚が住める水質にするには、風呂桶三百三十杯分の水が必要だと聞いたことがあります。台所から捨てる時も心すると同時に、排水が直ぐ河川に流れこまぬよう下水道が普及し、浄化処理されて欲しいと思ひました。

市民生活や事業活動に伴つて排出される不燃ゴミ処理場は、平成八年で閉鎖され、近くに新処分場を建設中でしたが、それも十五年位で満杯になるといふ。増え続けるゴミの量、その処理に對し減量化のため家庭、職場、行政の理解と協力が最も必要な



飯詰浄水場で長尾中央管理センター室長の説明を受ける

ことを、現場を見学して実感いたしました。家庭で再利用したり、リサイクル業者を利用したり。その気になれば、チョツとした心がけでゴミの量は減らせるということでしょう。

「最後に」

自然界において、冬の末期には春の動きが感じられ、春にはすでに夏を胎んでいるように、二十一世紀は着々と動きつつその方向を模索しています。子供達に豊かな自然、快適な生活ができる故郷を引き継ぐためにも、現状を良く知ることが一番大切なことです。排水にしろ、ゴミにしろ、私達にできることから工夫して取組むことが必要だし、もつともつと整備充実して欲しい福祉施設等、今回の見学を通して考えさせられました。参加して良かった。これは一緒に参加された方々からも多数聞かれた声です。

第二回 施設見学会

「B憩う・学ぶコース」参加者募集

見て触れてふるさと新発見、市内にあるいろいろな施設を市民の皆さんに見学していただきます。

▼見学施設 歴史民俗資料館、旧平山家、津軽金山焼松風窯、青森職業能力開発短期大学校、曲水の館、県立少年の家、市営牧場、ふるさと交流圏民センター

▼とき 九月一日(金)

「善意の花かこ」

——どうもありがとうございます

◎五所川原市美術館建設促進期成会へ

○五所川原中央ロータリークラブ(速水恒治会長) 二十万円。

◎五所川原市社会福祉協議会へ

○五所川原中央ライオンズクラブ(木村慶憲会長) 三万円。

○五所川原高等学校 JRC部(千葉由美子代表) 二千六百七十七円。

○五所川原高等学校 五高祭実行委員会(小寺由美子代表) 四千四百三十七円。

○五所川原高等学校 五高祭 お祭り広場 村上陽子さん、葛西康子さん、工藤靖子さん 一万六千六百十円。

○五所川原高等学校 フリーマーケット収益金(成田潤哉代表) 三万三千五百五十円。

○タザワ・ダンス・ルーム(田澤俊一代表) 三万円。

○養護老人ホームくるみ園へ

○フランドール駅前店(大町一五一) 寄贈(菓子パン五十個)。

○かねさ株式会社(阿保建司代表取締役) 寄贈(カルシウム入りみそ十kg、味きゅうりスライス漬物四kg)。

○五所川原東日ライオンズクラブ(安田聖道会長) 寄贈(じゃがいも五箱)。

午前九時三十分集合

▼集合場所 市役所正面玄関

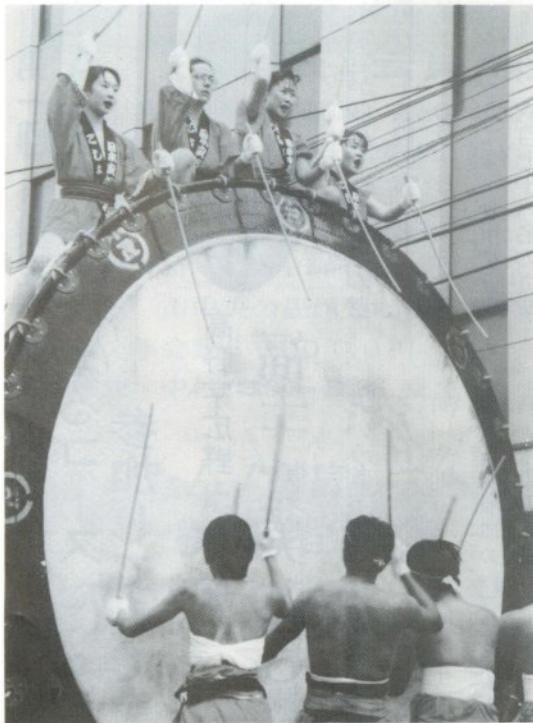
▼対象 一般市民の方

▼募集人員 三十五名(定員になり次第、締め切らせていただきます)。

▼費用 五〇〇円(昼食代)

▼応募方法 電話で市総務課内線三二五へお申し込みください。住所、氏名、年齢等をお知らせください。

五所川原市役所 ☎35-2111



ドンコドンコと大太鼓は夏空に響き渡る



太刀振りの踊りを披露する梅田保育園児



笛と太鼓のはやしにのってねぶたもいざ出陣



虫おくりと火まつり

八月四日の虫おくりと花火大会ではじまった今年の夏まつりも、多くの人出を集め、大盛況のうちに、七日のねぶた運行でその幕を閉じました。

華麗な流し踊り



五穀豊穡、悪疫退散を願う虫おくり



大たいまつを岩木川河川敷まで運び奉納する若者の白装束は汗でびっしょり



雨も湯気と化す御輿かつぎは男の意気込み

教育部会 小さな世界都市を育てる 国際交流推進委員会

提言内容【1】

国際交流の推進について

- 例.(1) 国際交流に関する窓口を早く開設してほしい。
(2) 現在、五所川原市に在住の外国人と交流できる機会がほしい。
(3) 津軽に住む五所川原人としてばかりでなく、これからは世界の中の日本人を目指して国際交流について学びたい。

現在の取り組み状況等

国際交流を推進するにあたっては、当市において早期に国際交流推進のための具体的計画を策定し、これに基づき姉妹都市提携等へ向けて活動をしていかなければならないと思われます。市民が誰でも参加できるような事業等の実施により国際交流の機運を高めることが必要です。又、「小さな世界都市・五所川原」の建設のためにも国際交流を民間とともに活性化させ、同時に以前にも増して人づくりを推進していくことが重要であると思われます。

(事業内容等の問い合わせ先～総務情報部総務課)

お知らせ

五所川原市葬斎苑から 休業のお知らせ

火葬炉故障のため8月5日(土)から9月30日(土)まで休業いたします。

休業期間中は、板柳町、金木町、木造町、鶴田町の葬斎苑に火葬をお願いしてください。

以上、詳細につきましては、市保健環境課(☎内線268、272)、市民課(☎内線277、279)までお問い合わせください。

高齢福祉年金を受け取ったら 国民年金証書を提出しましょう

高齢福祉年金を受けている方は、8月期の支払いを受けたら国民年金証書を市役所国民年金係に提出してください。

高齢福祉年金は、全額が国の負担で支給されていますが、その年齢のすべての人に支給されるものではありません。

本人が他の公的年金制度から年金を受けることができるときや、本人や配偶者、扶養義務者の前年の所得が一定額以上であったときは、支給停止になります。

このため、本人や家族の前年の所得状況などを調査して、今年の8月から来年の3月までの支給額が決められ、証書に記入されます。

提出が遅れると、11月に年金を受けられなくなりますので、忘れずに提出してください。

にぎわいの街500人委員会 経過報告

提言内容について、次に主な事例をご紹介します。

教育部会 五所川原文化と豊かな 人間性を創造する委員会

提言内容【1】

生涯学習について

- 例.(1) 生活の中に学習要素があり、日常生活は学習の連続である。様々な学習を認め合い賞賛し合うことで住みよい街づくりの一步ができる。
(2) 既成の団体等に頼るだけでなくリーダーとなる人材の養成が必要。「何かやりたい」「学びたい」と皆が思っている。人間としての豊かさを求めるのが生涯学習である。又、メニューをもっと豊富にしたり、土・日に施設を開放する体制を作してほしい。

現在の取り組み状況等

自己の充実、啓発や生活向上のため適切かつ豊かな学習の機会を求める市民の方々が多くなってきました。平成7年度より生涯学習推進構想及び推進計画の策定に向けて職員体制を整えております。「リーダーの育成」「学習メニュー」「土・日の施設の開放」等も計画に盛り込み実施していきたいと考えています。

(事業内容等の問い合わせ先～教育委員会生涯学習課)

提言内容【2】

文化活動について

- 例.(1) 文化活動している人の横のつながり、協議会等がほしい。

現在の取り組み状況等

当市には現在、芸術・文化の交流と振興を目的として、五所川原市文化振興会議が結成されており、市内の多くの文化団体が加盟し連携を深めております。

(事業内容等の問い合わせ先～中央公民館事務局)

提言内容【3】

文化施設について

- 例.(1) 図書館の蔵書数が他市に比べ少ない。子供を遊ばせる施設・文化・劇・絵画もない。
(2) ふるさと交流圏民センターは、子供の遊び場等があり良い施設だと思う。市民がさらに使い易いものにするために運営・管理にも市民を参加させてほしい。又、交通の利便性を望む。
(3) その他、布嘉邸の再現とその文化施設としての利用を望む。

現在の取り組み状況等

- ・図書館には『相互貸借制度』というものがあり、図書館情報ネットワークシステムを通じて他館の資料も取り寄せて利用できるようになっております。又、本年度からは一人5冊まで、15日間に貸出冊数、日数を増やしました。
 - ・ふるさと交流圏民センターの管理・運営については、アンケート調査等を実施し今後とも多くの方々のご意見をいただき施設の充実を図っていきます。又、舞台関係の裏方や照明を勉強したいという任意団体として「ステージクリエイト友の会」が組織されています。交通アクセスについては津軽自動車道及び五所川原北バイパスが今後整備され、円滑になります。
 - ・布嘉邸の再現については、将来的な検討事項です。
- (事業内容等の問い合わせ先～市立図書館、ふるさと交流圏民センター、都市建設部都市開発課、企画財政部企画調整課)

募 集

〈がんばれ！津軽鉄道応援企画〉

お家で眠っている本、津鉄文庫に
プレゼントしていただけますか？

津鉄文庫・寄贈本大募集！

私たち、「がんばれ！津軽鉄道応援団」では、読書の秋に、津鉄各駅・列車内で、好きな時に借りて、読み終わってから返す、出し入れ自由なフリー・スタイルの、「津鉄文庫」を設置したいと考えております。

お宅のどこかに眠っている本、大歓迎！
読まなくなった本で結構です。

単庫本に文庫本、それとも専門書、マンガ・週刊誌・月刊誌以外なら、なんでもOKです。

皆さんのご協力、お待ちしております……。

この秋、9月1日から、**あなたの本が**、鈴虫の音色と共に、津軽平野を走り抜けます。

▶募集概要

1)募集内容 単庫本、文庫本、専門書 他
(但し、マンガ、週刊誌、月刊誌を除く)

2)募集方法 津軽鉄道の各駅の募集ボックスへ投函ください。

ボックス設置駅：津軽五所川原駅、津軽飯詰駅、金木駅、津軽中里駅の待合室
※お願い＝「本の募集」は駅の募集ボックスのみに限らせていただきます。

3)目 標 数 1,000冊程度

4)募集期間 8月25日(金)まで

5)実施期間 9月1日(金)から通年実施

6)貸出場所 津軽鉄道各駅・列車の津鉄文庫コーナー

7)貸出方法 出し入れ自由のフリー・スタイル

8)お問い合わせ 「がんばれ！津軽鉄道応援団」 ☎0173(52)2012
津軽鉄道本社営業部 ☎0173(34)2148

【8月は県産品愛用月間です】

私たちの郷土青森県には、ゆたかな自然と伝統の技に磨かれた優れた特産品がたくさんあります。日常生活で、また、贈答品やお土産品として、「風味」と「巧の技」あふれる県産品をご愛用ください。

催 し

第8回 スポーツ医事 相談室開設

スポーツ選手や愛好者で、スポーツ障害や健康管理についてスポーツドクターの指導助言を受けたい方のために、次のとおり、第8回スポーツ医事相談室を開設しますのでお気軽にご利用ください。

▶日 時 8月24日(木) 15時～17時

▶場 所 市保健センター(市働く婦人の家)

▶主 催 市教育委員会・市体育協会
北五医師会

▶主 管 市教育委員会

▶申し込み先 市教育委員会生涯スポーツ課
内 ☎35-2111 内線 248

▶申し込み締め切り 8月21日(月)

▶その他 1)相談料は無料です。
2)事務局に申し込み用紙がありますのでご記入のうえ、提出してください。

平成7年度

『出稼者及び留守家族激励会』 を開催します

～ 無理と事故のない
みんなで明るい出稼を～

▶とき 9月8日(金) 13時より

▶ところ 市中央公民館(大ホール)

▶内容 出稼者安全祈願祭

お楽しみ抽選会

アトラクション(カラオケ大会)

※全員に粗品をさしあげます。

▶出稼前に事故見舞金制度・会員入会を

▶問い合わせ 市出稼協会事務局(総合サービス課) ☎35-2111 内線 281

母と子の平和写真展

～ 今一度、平和について
考えてみましょう～

▶とき 8月19日(土)、20日(日)の2日間
10時～16時まで

▶ところ 水と緑の小公園 ギャラリー

▶内容 原爆パネル展示、ビデオ上映、ヒロシマ行動参加者の報告

▶主催 生活協同組合 コープあおもり
五所川原地域 ☎34-6632

能力開発セミナー (8月～9月分)

ポリテクカレッジ青森 (青森職業能力開発短期大学校)

No.	コース名	主な内容	対象	定員	日数	開講日時
1	G P - I B 制御	計測器とコンピュータを結ぶ技術	中級	4名	3日	8月22日(火)～8月24日(木) 9:00～16:00
2	シーケンス制御による電動機制御	有接点、無接点、P C による運転制御	初級	7名	3日	8月23日(水)～8月25日(金) 9:00～16:00
3	O P アンプ回路	アナログ電子回路、回路設計方法	中級	10名	5日	9月4日(月)～9月8日(金) 13:00～17:00
4	ベーシック言語による機械制御	基本構成、インターフェイス、機器応用	中級	5名	5日	9月4日(月)～9月8日(金) 18:00～21:00
5	マイコン制御のプログラム	C P / M、アセンブラ等を使用	中級	10名	5日	9月4日(月)～9月8日(金) 18:00～21:00
6	U N I X	U N I X の基本操作とC プログラミング	中級	5名	3日	9月6日(水)～9月8日(金) 9:00～16:00

▶受講料 各コースとも 2,000円

▶申し込み問い合わせ 開発援助課 ☎37-3201

勤労青少年ホーム くらしと趣味の教室

後期受講生募集

『今 この時間を輝いて！君の意欲と行動力』

▶対象 市内に住所、又は勤務する勤労青少年でおおむね15歳～30歳までの男女。

▶受講料 無料 (但し、材料費は本人負担)

▶受講時間 18時30分～20時30分

▶期間 9月5日(火)～11月24日(金)まで

▶申し込み締め切り 8月31日(木)まで

▶申し込み 勤労青少年ホーム ☎34-3602

▶募集内容

曜日	教室名	定員	回数	内 容
火	料理	15	10	ご家族の健康と団欒は手づくり料理で
	陶芸	15	10	世界で1つしかない自分の作品を作ってみませんか
	茶道	15	10	奥深いお茶の基本で豊かな心を
	はがき絵	15	10	季節の草花や風景を絵筆にたくしてお便りを
水	社交ダンス	15	10	楽しく覚えて触れ合いの輪を広めよう
木	いけばな	15	10	オフィスか自宅にお花を生けて優しさを
	着付け	15	10	着こなすと、優しさのポイントを習ってより美しく
	筆ペン字	15	10	ご自分で、ご祝儀やはなむけを書こう
金	組ひも	15	10	あなたの手作りを晴れの日に
	手芸	15	10	可愛いアクセサリから小物入れまで

第5期 津軽金山焼

初級講座 受講生募集

▶趣旨 まき割りから窯焚きまで、金山焼の全工程を講義と実習で系統だてて学ぶことにより、作陶技術を習得するとともに、地元のやきものに対する理解を深めていく。

▶期間 8月26日～11月25日 (計14回)
(毎週土曜日 午後1時～4時まで)

▶場所 五所川原市大字金山字千代鶴5-79
津軽金山焼 ☎0173-29-3350

▶募集人員 20名

▶受講料 無料

▶受講申し込み (1)電話でお申し込みください。
(2)締め切り 8月25日(金) ただし、定員になりしだい締め切らせていただきます。

飲んで乗る あなたは天国 家族は地獄 県内の交通事故概況

(平成7年)

青森県交通対策協議会

	7月	累計		高齢者の死者	15 (17)
発生	716 (732)	4,516 (4,442)	死者のうち シートベルト	飲酒運転による死者	12 (10)
				着用義務者 (着なければならぬ人)	42 (34)
死者	11 (8)	77 (65)		非着用者 (着けていなかった人)	34 (27)
傷者	849 (892)	5,501 (5,520)		着けていれば 助かっただと思われる人	16 (6)

()内は前年。累計は1月から。速報値のため後日変更することがあります。

秋の全国交通安全運動

●実施期間／9月21日～9月30日

●運動の重点 1 高齢者の交通事故防止
2 シートベルト着用の徹底

●スローガン

「無理しない 用心深さも 年の功」

毎月1日は交通安全家庭の日 10日・20日・30日は交通事故ゼロの日

＝カチッとベルト キチッとルール＝

【シルバー交通安全5則】

○歩くとき

- 道路を横断するときは、できるだけ横断歩道を利用しましょう。
- 信号は必ず守りましょう。
- 車の直前や通過後すぐの横断は、絶対やめましょう。
- 歩道のない道路では、右側を歩きましょう。
- 夜間に外出するときは、反射材を身につけましょう。

○自転車に乗るとき

- できるだけ左端を通りましょう。
- 交差点では、徐行、一時停止をして必ず安全を確かめましょう。
- 進路を変えるときは、一旦停止し、前後の安全を確かめましょう。
- 車の直前や通過後すぐの横断は、絶対やめましょう。
- 夜間は、必ずライトをつけましょう。

油絵を描いてみませんか

『光彩会』会員募集

梅田出身の伊藤正規画伯の指導を受け、油絵を勉強しているグループです。初めての方でも歓迎します。

▶とき 毎月第2、第3木曜日
9時30分～16時

▶ところ 市中央公民館又は梅田のアトリエ

▶会費 年会費30,000円

▶連絡先 中村 ☎34-8336 まで

「かんたん！健康レストラン」 参加者募集

猫の手も借りたい…といえば農繁期。食事までには手がまわらず、簡単になりがちです。そんな時に備え、今から元気がでる食事を作ってみませんか？

▶テーマ 農繁期の元気がでる食事

対象地区	開催月日	開催場所	締め切り
梅沢地区	8月24日 (木)	コミュニティ センター梅沢	8月21日 (月)

▶時間 9時30分～13時

▶料金 無料です。

▶持参する物 みそ汁（おわんに半分位の量を汁だけご持参ください）、健康手帳（お持ちの方）、おにぎり、エプロン、筆記用具

▶申し込み先 地区の保健協力員又は、市役所保健環境課へ電話でお申し込みください。 ☎内線268・272

9月の保健センター相談日

毎日の生活の中で、育児・健康面で悩みの方、保健婦・看護婦・栄養士がお待ちし、ゆったりとした気分で相談が受けれます。

種別	開設日	内容
母と子の相談日	第1・第3(水) 9月6日・20日 10:00～12:00 13:00～15:00 (第3の午後は予約相談です)	乳児・幼児の発達相談、育児の相談、お母さんの悩みごと相談など
	第2・第4(水) 9月13日・27日 10:00～12:00 13:00～15:00 (第4の午後は予約相談です)	血圧の相談、食事の相談、心身でご心配なことなど

※予約相談は随時、電話で受け付けします。

働く婦人の家

生活講座受講生募集

1) 手編み教室 (10回講座)

～今年の冬は簡単な手編みのセーターを～

日時 9月4日～11月6日 (毎週月曜日)
18時30分～20時30分

講師 磯野房枝先生

2) 親子料理教室



～お誕生日のお祝いには親子で作った手料理で～

日時 9月9日(土)
13時30分～16時

講師 三森敬子先生

3) 老人介護講習会

～介護の仕方を基本から学び就職に役立ててみませんか。全課程を修了した方には婦人少年協会より修了証書が出ます。～

日時 9月11日～9月14日
9時30分～15時30分

講師 和島路易子先生 (日本赤十字社青森県支部赤十字家庭看護教師)

※同じ内容の講座を11月にも持ちます。

4) パッチワーク教室 (8回講座)

～色、模様の組合わせを楽しみながらタペストリーや小物などを作ってみませんか～

日時 9月21日～11月9日 (毎週木曜日)
18時30分～20時30分

講師 神成百合子先生

1)～4)の共通要点

- ◇受講資格 市内に住所又は職場を有する方
- ◇受講料 無料 (但し材料費は各自負担)
- ◇募集人数 各20人 (親子料理教室は15組)
- ◇申し込み・問い合わせ 新町働く婦人の家 ☎35-8898

介護講習会受講者募集

▶講師 日本赤十字社青森県支部
和島路易子先生

▶テーマ 「おとしよりの介護」

▶とき 9月7日(木) 10時～15時

▶ところ 働く婦人の家

▶受講料 無料

▶対象 一般市民

▶募集人員 100名 定員になり次第締め切らせていただきます。

▶申し込み締め切り 8月31日

▶申し込み問い合わせ 五所川原市シルバー人材センター ☎34-8844 福祉・家事援助サービス事業担当 片山

麻疹・風疹・三種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風)ワクチン接種のお知らせ

- ▶ **対象** 麻疹・風疹＝生後12ヵ月～90ヵ月
三種混合＝生後3ヵ月～90ヵ月
- ▶ **実施期間** 平成7年9月1日(金)～平成8年3月30日(土)まで。
- ▶ **実施方法** 下記の医療機関で直接受けてください。なお、各々の予防接種については接種する時期、間隔、健康状態等接種を受ける医師とよく相談の上、受けるようにお願いします。
- ▶ **持参するもの** ①母子健康手帳 ②予診票(必要事項を記入の上)。
- ▶ **注意事項** ①予防接種法の改正により従来の間診票は使用できませんのでご注意ください。新しい予診票は市保健環境課、実施医療機関に用意してあります。新しい予診票は麻疹オレンジ色、風疹桃色、三種混合黄色です。(「こども健康手帳」をお持ちの方は予診票が添付してありますので、それにご記入ください) ②お子さんの健康状態をよく知っている方がお連れください。 ③接種日及び受付時間等が各医療機関によって違いますので事前に問い合わせしてからおでかけください。

▶ 実施医療機関及び受付時間

医療機関名	受付時間		備考
	午前	午後	
江渡内科医院	8:30～11:30	1:30～5:00	土曜日 午前8:30～午後3:00
兼平内科小児科医院	9:00～12:00	1:30～5:00	土曜日 午前9:00～午後3:00
川崎胃腸科内科医院	9:00～12:00	2:00～5:00	土曜日 午後休診
佐藤内科小児科医院	8:30～11:30	2:00～4:30	木、土曜日 午後休診
西北中央病院	—	3:00～3:30	金曜日のみ実施
瀬川内科クリニック	8:30～12:00	2:00～5:30	土曜日 午後休診
対馬内科小児科医院	—	1:30～3:30	土曜日 休診
都谷森小児科医院	9:00～12:00	1:30～5:00	土曜日 午後休診
永田小児科内科医院	8:30～12:00	1:00～5:30	木、土曜日 午後休診
白生会胃腸病院	9:00～11:30	1:30～5:00	土曜日 午後休診
増田病院	9:00～11:00	2:00～4:00	土曜日 午後休診
三好診療所	10:00～12:00	2:00～3:00	土曜日 午後休診
森田診療所	9:00～11:00	2:00～4:00	土曜日 午後休診

▶ **問い合わせ** 市保健環境課 内線 268・278

◆ 〇〇〇〈シリーズ〉〇〇〇 — 2 — 私の健康づくり



77歳の一戸要作さんの場合

旭町49-15番地

いつみても顔につやがあり、背すじをピンと伸ばして歩く一戸さん。最近まで、保健センター成人の相談日を頻繁に利用し自分の健康づくりを熱く語り、自らの健康法を見付け実践していました。「周囲をみる観察力をつける、発見が大事」と強調する一戸さんに最近会っていないなと思っていると、自分の体調の事を考えて自らここに来たと緑風苑で以前と変わらぬ(さらに意気揚々とした)一戸さんに会いました。

ここで一戸さんの心(真情)と健康づくりのために実践している事を紹介します。

今になって自分の味が分かったと話す一戸さんの真情は、『光・空気・水』の3点を大事にする事です。①…静かな夜明けの景色を眺め、自然を鑑賞する。これは、血液をゆっくり循環させ血圧を下げるものと思う。ここは景色も最高。②空気…普段なにげなく呼吸しているが、たまに腹式呼吸をして、身体に空気を取り込む。③水…適度に水を飲む。又、自分としてのリハビリの意味で、スポーツクラブのプールに入り、自己流で体を動かしている。「水の中は、浮遊力があるから、痛みのある肩、膝、足に大変良い」との事です。スポーツクラブの職員からは、「要作さん、むったど水の中で踊ってるっきゃね」と言われるんだと笑って話していました。これからは、身体を良くするというより寿命を延ばす事、悪いところは、悪いところでも良いところもある。しからば「心の若さ、明るさ」が大切と語ってくれました。

常に発見を求め、健康観をしっかりと持つ、それが一戸さんの健康の秘訣のようです。

障害者雇用促進月間

9月1日～9月30日

「働く楽しさは、みんなのもの」

障害者の雇用の促進と職業の安定を図るため、障害者自身の職業的自立への努力とともに、国民、特に事業主への理解と協力をお願いいたします。

五所川原公共職業安定所 ☎34-3171



保健環境課 内線272・268

身も心もさっぱりする 健康相談室へどうぞ

保健婦が相談に応じています

- ▶ **対象** 市内にお住まいの方で、ご自身又は家族の健康のことで心配されている方
- ▶ **内容** 血圧相談、病気の相談、心の相談
健康についての話
- ▶ **持参するもの** 健康手帳（お持ちの方）

開催場所	開催月日	開催時間	はなしのテーマと時間
幾島町集会所	8月25日 (金)	10:00～ 12:00	もう悩まない～膝・腰痛にやさしい生活～ (11:30～12:00)
若山公民館	8月25日 (金)	13:00～ 14:30	糖尿病をもっと知る (14:00～14:30)
元町集会所	8月30日 (水)	10:00～ 12:00	心に栄養をつける～ストレス コントロール法～ (11:00～12:00)
コミュニティ センター七和	8月30日 (水)	11:00～ 12:30	心臓病から身を守る知恵 (12:00～12:30)
浅井公民館	8月30日 (水)	10:00～ 12:00	糖尿病をもっと知る (11:30～12:00)
北新集会所	8月30日 (水)	12:30～ 13:30	誰にも言えない泌尿器 の悩みを解決する (13:10～13:30)
コミュニティ センター三好	8月30日 (水)	11:00～ 12:30	心に栄養をつける～ストレス コントロール法～ (12:00～12:30)
福岡公民館	8月31日 (木)	13:00～ 15:00	糖尿病をもっと知る (14:00～14:30)
野里公民館	9月1日 (金)	13:30～ 15:00	膝の痛みをとる～関節を強くする くらしの工夫～ (14:30～15:00)
中泉公民館	9月1日 (金)	12:00～ 13:00	更年期かな、と思ったら自己を知って予防法を知る (11:30～12:00)
錦町集会所	9月5日 (火)	9:30～ 12:00	もう悩まない～膝・腰痛にやさしい生活～ (11:40～12:00)
コミュニティ センター中川	9月6日 (水)	10:30～ 12:00	膝の痛みをとる～関節を強くする くらしの工夫～ (11:30～12:00)
小曲農村 婦人の家	9月7日 (月)	10:00～ 12:00	もう悩まない～膝・腰痛にやさしい生活～ (11:00～11:20)

すくすく健診

- ▶ **場所** 働く婦人の家・市保健センター
- ▶ **受付時間** 12時30分から12時45分
- ▶ **持参するもの** 母子健康手帳、バスタオル

◎ 3歳児には個人通知します。

◎ 3歳児健診の場合は同封のアンケートを記入しお持ちください。尿検査がありますので、尿を小ビンに入れてもってくると便利です。

- ※**お願い** ① 4ヵ月児健診に來れなかった方は、神経芽細胞腫（小児がん）の検査セットを、母子健康手帳を持参のうえ保健環境課窓口にもらいにきてください。
- ② 病気療養中（特に伝染性の病気）の子供さんはご遠慮ください。病気療養中や体調のよくない子供さんは翌月の健診を受けることができますのでご連絡ください。

月 齢	対象児	期 日	主 な 内 容
4ヵ月児	平成7年 4月生まれ	9月12日 (火)	小児科診察、神経芽細胞腫セット配布 育児情報交換等
6ヵ月児	平成7年 2月生まれ	9月20日 (水)	離乳食の試食 発達相談等 保護者(母)と子の 歯科診察及び歯科 保健指導
1歳児	平成6年 8月生まれ	9月25日 (月)	育児情報交換 発達相談等
1歳 6ヵ月児	平成6年 3月生まれ	9月26日 (火)	小児科・歯科診察 歯科保健指導 発達相談等
3歳児	平成4年 3月生まれ	9月21日 (木)	小児科・歯科診察 尿検査、視聴覚検査、 発達相談等

※健康ごよみでは、6ヵ月児健康相談の日程は9月19日と掲載しましたが、都合により9月20日に変更になりましたのでお間違えのないようお願いいたします。

※乳幼児の発達や育児、悩みごとは、保健センター“母と子の相談日（第1・3水曜日）”もご利用ください。

献 血 の ご 案 内

献血をしてくださった方には、肝臓・腎臓などの内臓機能の働きを調べる血液検査を行います、後日結果をお知らせします。

期 日	時 間	場 所
8月28日 (月)	10:00～ 11:00	毘沙門 白川商店前 (赤十字奉仕団毘沙門分団協賛)
	13:00～ 15:00	五所川原消防署前