

# ごまがわら

広報

平成11年



シンボルマーク

3.1 No.922

人口と世帯

1月29日現在 ( )内は前回比、男24,008(+12) 女26,741(-4) 計50,749(+8) 世帯17,999(-1)

2月14日、エルムの街ショッピングセンター駐車場で行われた第3回スノーボードフェスティバルより



華麗にジャンプ!

第3回スノーボードフェスティバル



# シリーズ介護保険

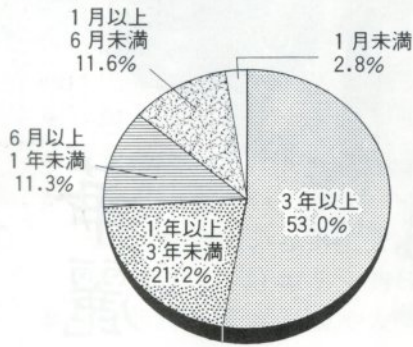
平成12年4月から新しい社会保険

## 介護保険制度がはじまります

### チェックポイント 1

#### 寝たきり期間は長期化の傾向に

##### ●寝たきりの期間とその割合



寝たきりとなっている期間は近年、長期化の傾向にあります。最近の調査では、1年以上寝たきりの高齢者が4分の3を占め、3年以上の人も半数以上にのぼっています。

世界一の長寿国となったわが国は、一方で子どもの数が減少していることもあって国民の六人に一人が六十五歳以上という高齢社会になっています。さらに二十五年後には、国民の三～四人に一人が六十五歳以上という社会になると予想されます。



介護する、あるいは介護される立場になる可能性は誰にでもあります。「介護保険」制度―それは名前のとおり、保険証を使って必要な介護サービスを受けられるしくみです。二〇〇〇年（平成十二年）四月からは、四十歳以上の人が被保険者となります。広報では、この介護保険制度について市民の皆様にご存知いただくために、その概要をお知らせする「シリーズ 介護保険」を今回より連載いたします。

### なぜ介護保険が

### 必要なのでしょうか

#### 急速な人口の高齢化

平成十年三月三十一日現在のわが国の六十五歳以上の高齢者人口は約二、〇一三万人。この数は今後さらに増加し、平成三十年前後には約三、三〇〇万人前後で推移すると予測され国民の三～四人に一人は高齢者という時代になるとみられています。

#### 介護を必要とする高齢者の増加

寝たきりや痴呆、虚弱などで介護を必要とする高齢者は、平成五年の時点で約二〇〇万人にのぼっており、平成十二年には二八〇万人、平成三十七年には五二〇万人と現在の二・五倍強になると予測されています。

#### 家族の負担の増加

介護を必要とする高齢者のいる家庭では、家族の負担も大変です。ストレスや睡眠不足、家を留守にすることができない、自分の時間がもてない…といった精神的・肉体的負担のほか、休職や転職に追い込まれるケースも少なくありません。

#### 現在の制度による対応には限界が

現行の制度で行われている福祉サービスでは、「利用者がサービスを自由に選べない」「サービスの利用に所得調査が伴うので心理的抵抗感がある」「老人福祉と老人医療が分立しており、総合的なサービスが利用できない」「要介護者を対象とした施設が少ないため、一般病院への長期入院（いわゆる社会的入院）の原因となっている」といった問題が起きています。

こうしたさまざまな理由から、社会全体で介護が必要な高齢者を支える新しい介護保険制度を導入することになったのです。





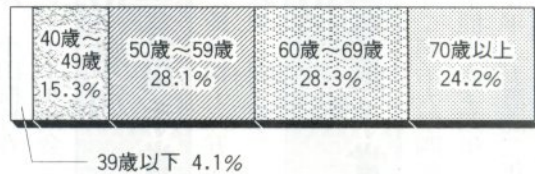
介護保険制度は、社会全体で介護を支え、本人が適切なサービスを選択できるよう、多様な事業者・施設による保健・医療・福祉の総合的かつ効率的なサービスを提供するための制度です。

## チェックポイント 2 高齢者が高齢者を介護する

介護をしている人の特長は、女性が多いことと高齢化が進んでいることです。60歳を過ぎた介護者が50%を超えるなど、「高齢者が高齢者を介護する」というケースが多くなっています。



### ●介護する人の年齢



## ◆みんなの安心

### 介護保険制度とは？

運営主体(保険者)は市町村です。

介護保険を運営するのは、最も身近な行政機関である市町村です。施行にあたっては国や都道府県が財政や事務などのさまざまな面で、各市町村をバックアップします。

加入する人(被保険者)は40歳以上です。

介護を社会全体で支える理念から、この制度に加入する被保険者は四十歳以上の人が対象者となり、強制加入となります。被保険者は制度運営上年齢により、二つに区分されます。

#### 第1号被保険者

65歳以上の人⇓全員に保険証が交付されます。

#### 第2号被保険者

40歳以上65歳未満の医療保険に加入している人⇓保険給付を受ける方に保険証が交付されます。

※医療保険⇨国民健康保険、健康保険、各共済組合など

### 《これから紹介予定の内容》

今後、広報では①介護保険で利用できるサービス、②介護保険のサービスを利用する手順、③要介護認定と介護サービス計画(ケアプラン)、④サービス利用者負担と保険料、⑤介護保険制度Q&Aといった内容で順次、介護保険制度を紹介していきます。

次回は、「介護保険で利用できるサービス」について、お知らせいたします。

問い合わせ先 介護保険準備室 内線540



市民生活の向上に寄与された方々  
これからも頑張ってください

# 市スポーツ賞・文化奨励賞表彰式

二月二十一日、ふるさと交流圏民センターにおいて市スポーツ賞・文化奨励賞表彰式が行われ、スポーツ賞では七十三名、二十一団体に、文化奨励賞では十八人、二団体にそれぞれ表彰状とメダルが贈られ、日頃の努力によって得た功績と社会教育の振興に尽力されたことをたたえました。

## スポーツ功労賞



開設された運動場を、佐藤市長が、卓球の振興に、功を盡したことを、表彰状を授け、私財を投じた地域のスポーツに尽力された方々を、功労賞として表彰した。

れ幾多の県大会・東北大会を誘致し、卓球競技の普及・発展に多大な成果を挙げられている。

## 五所川原野球協会

荒谷修一(中平井町)

長きにわたり五所川原野球協会審判員及び同理事長として、数多くの優秀な選手を育成され野球の普及・発展に尽くされたほか、小・中学生などの少年野球を通じ、青少年の健全育成にも大きな足跡を残される。

## スポーツ功労賞 (団体)

## 五所川原市婦人スポーツ協議会

(会長 山内 政)

地域婦人の体力の維持・増進に大きく貢献するほか、各種大会にも参加され大きな成果を挙げられる。とりわけ、今年度は文化観光立

県の関連行事である「活彩あおもり大祭典」では立佞武多の踊りを披露し、当市のみならず本県のイメージアップに大きく寄与された。



東京ドームでは華麗な踊りて観客を魅了しました  
五所川原市婦人スポーツ協議会

## スポーツ指導者賞

バレーボール 小田桐竹春(五所川原市バレーボール協会)

## スポーツ特別優秀選手賞

少林寺拳法 長内潤子(五一高三年) 三浦麻美(同三年)

## スポーツ優秀選手賞

卓球 神健介(明治大学四年)  
渡邊将人(早稲田大学四年)  
相撲 木村長平(五農高二年)  
小松大也(五農高三年) 増田匡

紀(五農高三年)

弓道 工藤誠一(五所川原弓道会)

ゲートボール 高橋京子(五所川原市ゲートボール協会)

ウエイトリフティング 山中治樹(五工高三年)

## スポーツ優秀賞 (団体)

相撲 五所川原農林高等学校相撲部

少林寺拳法 五所川原第一高等学校少林寺拳法部女子部

## スポーツ奨励賞 (個人)

陸上競技 原田宜和(栄小五年) 開米雄太郎(同六年) 京谷真太郎(同六年) 古川恭太(一野坪小五年) 世永恵美(五三中一年) 赤石健人(五所高三年) 伊藤亜由美(五工高二) 神麻衣子(同二年) 木村梢恵(青森山田高三年) 一戸夕子(市陸上競技協会) 森紀彦(同) 工藤淳(同) 安田信昭(同)

柔道 藤田早織(南小二年) 藤森周(沖飯詰小二年) 横嶋晃気(栄小五年) 奥寺貴彦(五三中二年) 野呂瞳(同三年) 岩淵貴臣(同三年) 奥寺一貴(青森山田高三年) 工藤祐司(同三年)

水泳 木村一貴(松島小四年) 藤森紗斐(中央小五年) 吉沢昌志(同六年) 新谷実佳(五二中二年) 小笠原洋平(同二年) 木村友哉(五所高一年) 斎藤譲(同二年)

少林寺拳法 畑山草太(藻川小四年) 鎌田賢吾(五工高一年) 七戸克也(同一年) 神啓太(同一年) 長内幸代(同二年) 斎藤純子(同二年) 新谷昭紀(同三年) 新岡鉄也(同三年) 田戸岡和(同三年) 松橋崇悦(同三年) 佐川由里子(五一高一年) 小笠原由香(同一年) 瓜田瞳(同二年) 川村真奈美(同二年) 笹森洋一(同二年) 福土哲司(同二年) 毛利武(同三年) 須藤大輔(同三年) 小坂育代(市少林寺拳法協会) 千葉文絵(同)

卓球 土岐竜太(七ッ館小五年) 工藤耕也(東奥学園高三年)

相撲 大川英行(五農高一年) 外崎公隆(同二年)

ソフトテニス 小又由佳子(五所高二年) 兼平純子(同三年)

野球 一戸治孝(五所川原野球協会)

弓道 小山内きよえ(五所川原弓道会)

バレーボール 館山友香(五四中三年)

ウエイトリフティング 工藤明



(五高二) 佐々木武志(日  
立東部セミコンダクタ) 高山和  
鋭(同)

## スポーツ奨励賞 (団体)

◇陸上競技 栄小学校女子陸上部・  
栄小学校男子陸上部・五所川原  
工業高等学校陸上競技部  
◇卓球 五所川原第一中学校女子  
卓球部

◇バレーボール 五所川原商業高  
等学校女子バレーボール部・五  
所川原市バレーボール協会・東  
芝メディア機器女子バレーボー  
ル部・東芝メディア機器男子バ  
レーボール部

◇相撲 五所川原農林高等学校相  
撲部・五所川原市相撲協会

◇ソフトテニス 五所川原商業高  
等学校女子ソフトテニス部

◇ゲートボール 五所川原市ゲー  
トボール協会

◇空手道 五所川原高等学校空手  
道部

◇ウエイトリフティング 五所川  
原工業高等学校ウエイトリフテ  
ィング部

◇少林寺拳法 五所川原工業高等  
学校少林寺拳法部・五所川原第  
一高等学校少林寺拳法部女子部  
・五所川原第一高等学校少林寺

拳法部男子部  
◇バスケットボール 五所川原第  
一中学校男子バスケットボール  
部

## 文化奨励賞 (個人)



◇書道 鶴谷章夫(都書友会) 中  
島成雄(豊友書道会) 佐々木英  
里子(津軽書道院) 三浦昭雄(同)

◇俳句 三上悠恵子(五所川原俳  
句会)

◇短歌 齊藤由雄(五所川原短歌  
会) 野呂富枝(津軽アスナ口短  
歌会)

◇ポスター 太田愛実(五一中一  
年) 黄金崎舞(同一年)

◇珠算 山川美紀子(五一中一年)

◇論文 堀内登紀子(浪岡高)

◇菊花 小田桐春雄(五所川原晚  
香会) 小田桐俊一(同) 成田暁

彦(同)

◇絵画 北川慎(第二さつき保育  
園) 浅見修光(同)

◇油絵 神山栄子(主婦) 吉村敬  
子(主婦)

## 第四十四回優良商工従業員表彰式

地域産業の発展に尽くされた方々へ  
感謝の意を込めて

二月十九日、ホテルサンルート

五所川原において第四十四回優良  
商工従業員表彰式が行われ、長年  
にわたり当市産業を支えてきた市  
内事業所の従業員三十九名が表彰  
されました。

これからも、受彰者の方々がご  
健康で、お仕事に精励されること  
をお祈り申し上げます。

(順不同 敬称略)

### ○三十年以上勤務

日本商工会議所表彰  
五所川原商工会議所表彰  
・(株)ホンダセンターナリコー  
長尾勉

・(有)伊藤左官工業所  
和田浩三、三上勇、竹林誠、小  
野正敏、櫛引芳夫、太田勲

### ○二十年以上勤務

東北六県商工会議所連合会表彰

## 文化奨励賞 (団体)

◇合唱 五所川原合唱団  
◇放送 五所川原高等学校放送部

・(株)ホンダセンターナリコー  
原田政貴、齊藤ひろみ、浜山恵  
理子、平田幸三、今譲二  
・青森ファッション(株)  
工藤雅俊  
・(株)ファッションアレックス  
鈴木雅、中村光子、越野広子、  
平山和子、岡田昇治、工藤喜美  
子

### ○五年以上勤務

・(有)田中会計管理サービス  
阿部美加子、黄金崎恵美子  
・鳴谷税務会計事務所  
尾崎明子  
・丸中五所川原中央水産(株)  
町屋博文  
・季節料理 蝶家  
対馬恵美子  
・(有)経営情報センター  
山形悟、福島正貴

### ○十年以上勤務

五所川原商工会議所表彰  
・(有)ニットハウス工藤  
外崎美智子  
・(株)津軽富士見ランドホテル  
川嶋愛子  
・ミニクラブ星座  
白川奈美  
・丸中五所川原中央水産(株)  
渋谷昌正、工藤柁輝  
・マルスイ(株)  
小田桐憲孝





○ 交付対象者要件 (基準日 平成11年1月1日)

1 (申請不必要)	15歳以下(昭和58年1月2日以降の出生者) の子を持つ世帯主(外国人登録法の非永住者は除く)
1 以外に次の要件の方が地域振興券の交付対象者となります。まだ申請していない方は、速やかに申請してください。(9月12日まで受付)	
2 (ア)	次の受給者 ①老齢福祉年金 ②障害基礎年金 ③障害基礎年金(20歳前) ④障害年金 ⑤遺族基礎年金 ⑥旧遺族年金 ⑦母子年金・準母子年金・遺児年金 ⑧児童扶養手当 ⑨障害児福祉手当・特別障害者手当 ⑩福祉手当 ⑪原子爆弾被爆者に関する手当 ⑫特別児童扶養手当
(イ)	次の者 ⑬里親に委託されている者 ⑭生活保護を受けている者 ⑮社会福祉施設に措置入所している者 ⑯老人福祉施設に入所している者
3	⑰65歳以上で、著しい障害(身体上また精神上)があるために常時の介護が必要であると自治大臣が定める方。
4	⑱65歳以上の方 (昭和9年1月1日以前の出生者)

但し、②④⑤⑦⑱については、本人および控除対象配偶者、または扶養義務者になっている方が市民税(均等割)非課税の場合に限ります。

また、⑰についても所得制限等がありますので、下記にお問い合わせください。  
※該当要件が複数でも重複支給とはなりません。



このお店は、五所川原市地域振興券が使用できます。

五所川原市地域振興券  
取扱指定事業者

※使用できる店の店頭にて特定事業者であることを示す立俵武多ポスターやステッカーを貼っています。目印にしてください。

また、使用できないものとしては税金、公共料金の支払、商品券・図書券・ビール券・プリペイドカード・切手等の購入があります。釣り銭は支払われませんのでご承知ください。

## 地域振興券は

# 3月13日から9月12日まで

## 使用できます。(以後使用することが出来ません。)

問い合わせ先 商工観光課内 地域振興券プロジェクトチーム 内線396・397・398

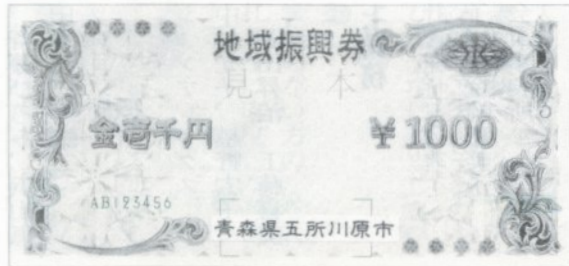
### ＝ 地域振興券特定事業者募集 ＝

まだ特定事業者の登録をしていない業者の方は、速やかに登録してください。

**募集対象** ・市内に事業所を有する事業者および団体。

**募集期間** ・3月10日(水)まで。土日・祝祭日を除く。  
(期間後も募集の受付を行います。)

**申込方法** ・登録申込書に必要事項を記入の上、市役所商工観光課地域振興券プロジェクトチーム窓口へ申し込みください。



### 引換の日時及び場所

- ・交付対象者要件1(15歳以下の子を持つ世帯主)の方は3月13日(土)より市役所3階地域振興券プロジェクトチームにて引換いたします。(引換期限は9月12日までです。)
- ・交付対象者要件1以外の方は、下記の日程で旧市民会館ロビーにて引換いたします。

3/9(木)	梅沢・七和・長橋地区の方	午前 9時30分
3/10(木)	飯詰・毘沙門・三好地区の方	
3/11(木)	栄・松島・松島団地・中川地区の方	午後4時
3/12(金)	旧市内の方	

※上記以後は下記の日程で市役所にて引換いたします。  
平成11年3月13日(土)、14日(日)午前9時～午後4時  
平成11年3月15日(月)～19日(金)午前9時～午後7時  
これ以後は、市役所の勤務時間内受付となります。



# 親子スキー教室

親子のふれあいを大切に



二月六・七日の両日、親子スキー教室が毘沙門ファミリースキー場で開催され、五十人の親子スキーヤーが技術向上に励みました。参加者らは、早く上達しようと講師の滑り方をマネしながら、親子一緒に楽しく学び、親子のふれあいを大切にしています。



私の描いたりんごジュースを飲んで!!

イジナルブランド

## 『赤くてあま〜い津軽りんご』

梅泉小六年 浅利沙織さん

梅田・中泉地区のりんご農家で組織する「赤くいりんごのふる里ジュース組合(福士明雅会長の新しいジュース加工施設が完成したのでに伴いそのりんごジュースのラベルに地元色を出そうと地域の小・中学校の児童生徒にイラストとネーミングを募集した結果、梅泉小学校六年の浅利沙織さんの作品が

くてもあま〜い津軽りんご」が選ばれ、緑と赤と黄色の三個のりんごが描かれ色鮮やかな図案を描いた浅利さんは「選ばれたときはびっくりしました。恥ずかしいけどもみんなに飲んでもらえるのがとてもうれし〜い」とはにかみながらうれしそうに話していました。



りんごジュースを手を持つ浅利さん(右)と福士会長

# 市民サロン

## 五所川原晩香会会員募集

五所川原晩香会  
☎(29)30008 石岡

あなたも会員になって今年の秋に大輪菊の花を咲かせてみませんか。初歩から咲くまでをご指導します。

当会では新会員に苗を準備しています。お早めにご連絡ください。  
▽年会費 3,000円



## 善意の花かご

◎市社会福祉協議会

○煎茶道方円流(渋谷藤園代表) 11万円

どうもありがとうございます。

## 交通安全は家庭から 交通事故概況

(平成11年2月20日現在)

	青森県内	五所川原警察署管内
発生	1188 (+68)	61 (+15)
死者	10 (+4)	1 (±0)
傷者	1466 (+117)	81 (+22)

( )内は、前年対比

運転はゆったりハートにしっかりベルト

五所川原市交通安全対策協議会  
五所川原警察署  
毎月1日は、県民交通安全の日

パイプズのふえのコンサート  
五所川原おやこ劇場  
☎(34)2170

世界の笛 世界の音楽を  
土笛・木の笛 竹の笛

3月18日(木) 低学年 (幼児~小3まで)  
3月19日(金) 高学年 (小4から)

オルテンシア小ホール 18:30~



# Information

## 3月お知らせ

### ◇新会員募集

60歳以上で、まだまだ元気だから働きたいという方は、年会費3,000円と写真、通帳(郵便局)ご持参のうえ事務局まで。

### 雇用活性化

#### 総合プラン説明会

青森雇用促進センター  
事業促進本部  
☎0177(77)1234

### ○3月15日(月)

13時30分～15時30分  
市中央公民館

### ◇内容 緊急経済対策

- ・(雇用活性化総合プラン)
- ・中小企業労働力確保法に基づく新たな支援制度について
- ・失業なき労働移動への支援について
- ・その他

### ◇入場料 無料

### ◇定員 80名

### お役に立ちます!

### 地元の元気な高齢者

### ◇会員の資格の更新

現在センターに登録している会員の方は、3月31日で資格が切れます。  
引き続き更新を希望される方は年会費3,000円をご持参のうえ、3月23日以降に事務局まで。

つた防雪柵の設置等で事業費が増えたことにより、事業計画の変更をしなければなりません。

このため、事業の施行に係る地域内にある農地の所有者等からの同意を頂くことが必要になりました。

つきましては、各集落の代表者の方が関係者宅へ伺いますので、ご理解とご協力をくださいますようお願いいたします。

### ○訪問期間

3月1日(月)～3月31日(水)までを予定しております。

### 課税台帳の縦覧を!! あなたの固定資産を 確認してください

税務課

内線422・423

市では平成11年度固定資産課税台帳を次の日程により縦覧に供します。

縦覧とは、固定資産の課税(固定資産税・都市計画税)の基礎となる価格などを、納税通知書をお送りする前に、あらかじめ所有者に確認していただくため、期間を設け課税台帳を無料でご覧いただく制度です。

昨年中に土地・家屋を所有権移転された方、家屋を新築・増築・

取り壊された方、又、平成11年度は宅地等の価格の修正を行った地域もありますので必ず縦覧してください。

ご覧になった事項及び価格などに不服がある場合は、3月1日(月)から4月2日(金)までの間に固定資産評価審査委員会に審査の申出をすることができます。また、路線価等の公開もしています。

縦覧期間以外でもご覧になれますが有料となります。

### ▽縦覧期間

3月1日(月)～3月23日(火)

(土、日、休日は除く)

▽場所 市役所3階 税務課

### 市有財産を 公売します

管財課 内線472

### ◇売払物件

①土地(五所川原市松島町二丁目89番10他)

・地目 宅地

・数量(㎡) 748.87

②土地(五所川原市松島町二丁目89番9)

・地目 宅地

・数量(㎡) 292.56

◇入札・開札の日時及び場所

3月16日(火)

10時入札、即時開札

産経会館5階 A会議室  
◇説明会の日時及び場所  
3月12日(金) 10時

産経会館5階 A会議室

### ◇入札保証金

入札金額の100分の5以上(現金または、金融機関が振り出し若しくは支払保証をした小切手とする)

### ◇契約の締結

落札決定の日から7日以内

### ◇契約保証金

契約金額の100分の5以上(現金または、金融機関が振り出し若しくは支払保証をした小切手とする)

### ◇入札の方法

一般競争入札とする。

### ◇入札参加者の資格

地方自治法施行令第167条の4第1項及び第2項に該当しない方であること。

### ◇入札の無効

入札参加資格のない方のした入札及び入札条件に違反した入札は無効とする。

### ◇代金の納入期限

契約締結の日から15日以内に全額納入とする。

※その他詳細については、管財課管財係へお問い合わせください。

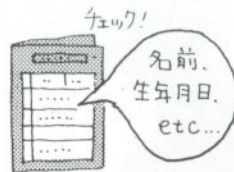


# 五所川原市国民健康保険

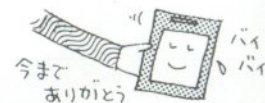
## 被保険者証の更新が始まります

国民健康保険被保険者証の有効期限が  
**平成12年9月30日まで**  
と変わりますのでご注意ください。

交付されたら記載内容  
を確認しましょう



有効期限が過ぎる前に  
新しい保険証と交換を



### ●日程表

対象地区 (保険証の住所地)	月 日	曜	時 間	更新場所
毘沙門・長富	3月12日	金	午前9時～正午	毘沙門支所
梅田・中泉			午前9時～正午	梅沢支所
浅井・福山・豊成・野里 神山・松野木・戸沢			午後1時～4時	長橋支所
飯詰・下岩崎			午後1時～4時	飯詰支所
高瀬・鶴ヶ岡・藻川	3月15日	月	午前9時～正午	三好支所
俵元・原子・羽野木沢・高野 持子沢・前田野目			午後1時～4時	七和支所
金山・水野尾・米田・唐笠柳 石岡・吹畑・漆川・太刀打 一野坪			午前9時～正午	市役所2階 ロビ
田川・種井・川山・沖飯詰 桜田・長橋広野(藤島)			午後1時～5時	市役所2階 ロビ
姥范・稲実・広田・セツ館 湊・湊団地・みどり町	3月16日	火	午前9時～ 午後5時	市役所2階 ロビ
栄町・田町・蓮沼・不魚住 元町・鎌谷町・烏森・下り枝 八重菊・一ッ谷・新町・柳町 岩木町・本町・小曲	3月17日	水	午前9時～ 午後5時	市役所2階 ロビ
東町・大町・旭町・雛田 敷島町・上平井町・中平井町 下平井町・錦町・幾世森 寺町・柏原町・松島町	3月18日	木	午前9時～ 午後5時	市役所2階 ロビ
幾島町・末広町・新宮町 蘇鉄・芭蕉・川端町・布屋町 新宮・長橋橋元・弥生町 若葉	3月19日	金	午前9時～ 午後5時	市役所2階 ロビ
期間中に更新できなかった人 (全地区)	3月20日	土	午前9時～正午	市役所2階 国保年金課

※ 各支所で指定日に更新できなかった人は3月19日(金)正午までは各支所で更新できません。3月20日以降は全地区、市役所国保年金課⑦番窓口で更新できます。

**問い合わせ 国保年金課 内線214・215**



— 忘れないで申告してください —

# 平成11年度 市・県民税の申告相談日程のお知らせ

地区	月	日	曜	対 象 区 域	時 間	相 談 会 場	TEL
毘沙門	3	1	月	毘沙門	9:20～15:00	毘沙門・長富コミュニティセンター	36-2013
	3	2	火	長富	9:20～15:00	長富コミュニティ消防センター	36-2852
長橋	3	3	水	福山・豊成・野里・戸沢	9:20～15:00	コミュニティセンター長橋	29-3111
	3	4	木	浅井・神山・松野木			
本	3	5	金	田町・鎌谷町・烏森・下り枝・八重菊・一ッ谷・布屋町・弥生町	9:10～15:00	コミュニティ防災センター(鎌谷町)	34-9501
	3	8	月	松島町・湊			
	3	9	火	川端町・本町・東町・大町・旭町・上平井町・小曲・田川	9:10～15:00	中央コミュニティセンター(上平井町)	33-1532
	3	10	水	岩木町・中平井町・寺町・柏原町・錦町・幾島町・末広町・蘇鉄・芭蕉			
庁	3	11	木	敷島町・雛田・下平井町・幾世森	9:10～15:00	しきしまコミュニティセンター(敷島町)	34-4503
	3	12	金	新宮町・新宮岡田・新宮松元・長橋橋元・若葉			
	3	15	月	栄町・平和町・蓮沼・不魚住・元町・新町・柳町・湊団地	9:10～15:00	富士見コミュニティセンター(蓮沼)	35-0294

問い合わせ 税務課 内線424・425

## 交通災害共済に 家族そろって加入しましょう

環境対策課 内線206

～加入の申し込みは市役所及び支所窓口へ～

- 会費 1人年間 350円
- 期間 平成11年4月1日～平成12年3月31日
- 事故にあった時支払われる金額  
(通院等の治療に実際に要した日数による)

災害の程度		等級	金額
死亡した場合		1	1,000,000円
実治療日数 180日以上 で	入院180日以上を含む	2	150,000
	入院90日以上180日未満を含む	3	130,000
	入院90日未満又は入院なきものを含む	4	110,000
実治療日数 90日以上 180日未満 で	入院90日以上を含む	5	80,000
	入院90日未満又は入院なきものを含む	6	60,000
実治療日数60日以上90日未満		7	45,000
実治療日数30日以上60日未満		8	35,000
実治療日数10日以上30日未満		9	25,000
実治療日数10日未満		10	15,000

## 音楽で心も体もリラックス

## オルテンシア3月の催し物案内

ふるさと交流圏民センター ☎ (33) 2111

	日	曜日	催し物	開演	入場料
大ホール	7	日	さつき保育園 音楽リズム公開保育	9:40	無料
	22	月	第17回チャリティー津軽三味線 滝栄会発表会	9:30	前売500円 当日800円
	27	土	安齋レディスクリニック 開院5周年記念 こんにち ちは赤ちゃんコンサート	16:00	無料
小ホール	14	日	きよみ愛育園 こてきおゆうぎ発表会	13:00	無料
	18	木	五所川原おやこ劇場 第61・62回例会	18:30	会員券
	19	金	ひとみ音楽工房公演 「ふくはふく」		
ホール	26	金	J's A CAPELLA NIGHT Vol.8	18:30	前売 2,000円
	27	土	ミュージックコンサート (ピアノ発表会)	13:00	無料
	28	日	阿部寿子ピアノ教室発表会	13:00	無料



## 老人ホームくるみ園 入所者作品展示会

市老人ホームくるみ園  
☎(34)2721

○3月18日(木) 10時～14時  
養護老人ホームくるみ園

### ◇内容

当日は、展示作品を販売します。  
また、食堂では模擬店(カレーライ  
ス、おでん、山菜うどん、ケー  
キセット)を開いております。  
是非、皆様でお越しください。

## 平成11年度 県立母子福祉センター 講習会の紹介

青森県立母子福祉センター  
☎0177(35)4152

### ◇和裁・洋裁・編物手芸

○通年(週3回) 10時～16時

母子福祉センター(青森市)

◇対象 母子・寡婦

◇人員 約40名

◇受付締切 3月15日(月)

◇ホームヘルパー養成研修

◇(3級課程)◇

○6月～9月(日曜日11回)

9時～16時

母子福祉センター(青森市)

◇対象 母子・寡婦

◇人員 30名

### ◇ワープロ3級

資格取得準備講習会◇

○6月より(日曜開講、70時間)

県民福祉プラザ内

女性就業援助センター

### ◇対象

母子家庭及び父子家庭の子

### ◇人員

20名

### ◇英会話講習会◇

○6月～11月(24回)

母子福祉センター(青森市)

### ◇対象

母子家庭及び父子家庭の子

### ◇人員

20名

◇母子相談及び電話相談◇

○通年 (平日及び講習開催の日曜日)

母子福祉センター(青森市)

◇対象 母子家庭・寡婦

◇担当 相談員ほか

◇相談電話番号

☎0177(74)3780

※その他、詳細については電話に

てお問い合わせください。

## 1級土木施工管理技術 検定試験のお知らせ

助青森県建設技術センター

☎0177(77)6545

1級土木施工管理技術検定試験  
が、平成11年度、青森市において  
実施されることになりました。

○学科試験日 7月4日(日)

試験地 青森市

◇申込受付期間

3月17日(水)～3月31日(水)

◇申込書販売先

(社)東北建設協会青森支所

住所 青森市中央4-12-6

☎0177(34)7754

※同試験受験者を対象に事前講習

会を実施します。詳細について

は電話にてお問い合わせくださ

い。

◇開催日 4月～5月

## 男女雇用機会 均等法が変わります!

本年4月より次のとおり労

働関係法が変わります。

・労働者の募集、配置、退職

等について雇用管理上、性

差別を行うこと禁止

・職場でのセクシャルハラス

メント事業主に未然防止

の配慮を義務づけ

・女性の労働時間についての

規制解除

・介護休暇制度義務化

・育児・介護を行う労働者の

深夜業請求により免除

問い合わせ

労働省青森青年室  
TEL 0177(35)1033

## 健康相談

◇心の相談、病気の相談、血圧測  
定等保健婦が相談に応じます。

◇持参するもの

健康手帳(お持ちの方)

各地区での

身も心もさっぱりする

健康相談

●3月10日(水) 10時30分～12時

富士見コミュニティセンター

●3月10日(水) 11時～12時30分

コミュニティセンター三好

●3月10日(水) 13時～14時

福山消防センター



## みんなの 健康教室

保健センターでの  
成人の相談日

●3月10日(水)

10時～12時・13時～15時

市働く婦人の家・保健センター

●3月11日(木) 11時30分～12時30分

コミュニティハウス原子

●3月11日(木) 11時30分～13時

水野尾コミュニティ

消防センター

●3月15日(月) 10時30分～12時30分

昆沙門・長富

●3月24日(水) 13時～14時30分

福岡公民館

コミュニティセンター



●3月26日(金) 13時～14時

市働く婦人の家・保健センター

3階ホール

◇テーマ 「お酒と肝臓病」

◇講師 西北中央病院副院長

松川昌勝先生

◇主催

北五医師会・市民保健協議会



## 私の健康づくり

ママになった私  
～我が娘を抱いて今、思うこと～



秋元

梨 真 採  
杏 由 美  
ちゃん さん さん  
(幼男) (24) (25)  
市内旭町

今回は、妊娠・出産の不安を努力と強い意志で乗り越え、今では立派な1児の母となっている秋元真由美さんを紹介します。

「女の子だったらいいなあ、かわいい服を着せて一緒に歩きたいなあ」と希望でいっぱいだった秋元さん。妊娠7ヵ月頃から赤ちゃんの本を数冊読んだり、親や友人、顔見知り程度の人達に至るまで聞き回るなど、おなかの赤ちゃんへの想像を膨らませていました。

しかし、だんだん出産への不安もでてきます。妊娠9ヵ月頃、ふと「生まれる時ってどんな感じなの？痛みはどれくらいなの？何も分からない、どうしよう」と心配になった時期もありました。けれど「本物の陣痛の前では、痛いなんて言ってもらえない。母親になるのは私！」と覚悟を決め、自分で自分なりに不安を解消しようと努力したそうです。

結果、無事に待望の梨杏ちゃんを出産、顔を見た瞬間に「かわいい」という感情でいっぱいになり「私の子ども……この子だけは何があっても守らなきゃ」と心の底からそう思い、感動したとか。何もかもが初めてだった育児も、市の訪問指導員などのアドバイスで解消。「育児に自信ができました。来てもらって良かった」と話します。

そんな秋元さんは最後に「上手に手抜きすることを覚え、その分自分のおしゃれに時間を使っています。だって若々しく、綺麗な『梨杏のママ』になるためだもの」笑顔で話してくれました。

出産・育児は初めての人には不安なもの。はつらつ女性課ではそんな方々の相談に応じていますので、ご活用ください。

あなたも  
作ってみませんか

No.43

テーマ

骨粗鬆症予防  
のための食事

料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

## じゃがいもとりんごのサラダ

## 材料(4人分)

じゃがいも	160g
にんじん	60g
玉ねぎ	40g
ブロッコリー	60g
りんご	80g
プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1と小さじ1
塩	少々
プチトマト	8個

ヨーグルト風味のマヨネーズでいただくさっぱりとしたサラダです。

マヨネーズだけよりもカルシウムが豊富で、低カロリーです。りんごも皮を使うと、食物繊維をたくさん摂ることが出来ます。



## 〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、茹でる。にんじんは皮をむいていちょう切りにし、茹でる。玉ねぎはみじん切りにして水にさらした後、布巾で水気を切っておく。りんごは皮をむかずいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ②マヨネーズ、ヨーグルト、塩を混ぜてソースを作り、①をあえる。
- ③器に盛ったらプチトマトを添える。

## 救急医療当番医

月/日	曜日	医療機関名	医療機関所在地	電話
3/7	日	永田小児科内科医院	五所川原市大字吹畑 字藤巻113-5	34-5611
3/14	日	因華峰会 富田胃腸科内科医院	五所川原市みどり町 4丁目128番地	34-3211

- ※1. 対応時間(電話で確認)午前9時から午後5時まで。  
2. その他、消防署(救急医院案内 ☎34-4999)で紹介いたします。