

ゴッショガワラ

広報



シンボルマーク

平成14年

2.1

No.992

人口と世帯

12月31日現在 ()内は前回比、男23,988 (-13) 女26,683 (+19) 計50,671 (+6) 世帯18,565 (+7)



過去最高の931人が集まった熱戦風景

— 読みと駆け引きが勝負の分かれ目 —

第八回 ゴニンカントランプ 世界選手権大会

一月二十日、第八回ゴニンカントランプ世界選手権大会が五所川原市民体育館で開催され、これまで最高の九百三十一人が熱戦を繰り広げました。
県内をはじめ福島、函館から参加した選手は、団体戦、個人戦に挑み賞品と段位を目指しゲームに集中していました。

津軽の文化・ゴニンカン

開会式では、木村守男県知事が「ゴニンカンは津軽の文化。ですから選手の皆さんが文化人です。文化香るこの大会を持続させ、ますます進歩発展させていきたい」とあいさつ。

成田市長は、「この競技は、仲間意識をもつことが大事でお互いに協力し相手に立ち向かう姿勢が大切です」と参加者を激励しました。



五所川原ロータリークラブが豪州から五所川原工業高校に招いた交換留学生マツト・コスティン君やロシア、ウクライナ人の女性らも参加し、全員で「みんなでがんばろう」と選手宣誓しました。その後、六人一組となって一回一時間、四回戦の合計得点で男女の各個人賞や団体賞が争われました。

ゴニンカンは、座布団を中心にまき役一人を含む六人が車座になり、「関係」二人と「無関係」三人に分かれ、絵札と四枚のポー（エース）を取り合うゲームです。



函館ラサールランプ研究会 鈴木瞬 主将(16歳)

函館からこの大会に参加した高校生がいます。函館ラサール高校ランプ研究会鈴木瞬君たちです。彼らは、六人で研究会を作り冬休み返上で学生寮でこの三カ月毎日練習してきました。

「残念ながらよい結果を残せませんでした。全員が二年生。来年は受験なのでこれませんが、しかし、帰ってからのゲームは広く普及していきたい」と力強く語ってくれました。



実行委員長の 島口裕康さん



「初めて実行委員長になりました。気をつけたことは、早めに実行委員会を立ち上げ、参加者を集めることです。ぜひとも十回大会には千人の大会に乗せたいと思っています。」

来年からは、第一回から連続で参加している約十組の団体、個人に皆勤賞を差し上げたいと思っています。」

入賞者紹介

【個人優勝】 小野修己さん

「私が入会している黒石みつわ会は、五年前に結成しました。今回の大会は、二戦目のジュウロクサンセで羽ばたきました。普段は、会員の作業場で月一回練習をしています。いままで、五回出場。六回目での快挙になりました。勝つ秘訣は手が悪いときは、じっと我慢。そして状況を把握し良くなる」と一挙に挽回」と話してくれました。



【団体戦優勝】 マサリアンズ

青森食糧事務所に勤めている人たちが作った会です。



野宮嘉人代表は、「今回の目標は三位入賞と大きな目標を持ち挑んだ大会です。二チームに分けてどちらでも入賞したらよいと思っただけですけど、まさか一位だなんて、すごうれい。来年も出場して二連覇を目指したい」と話していました。

【個人】

一位 小野修己 黒石

二位 三上義勝 弘前

三位 笹森文雄 五所川原

【女子】

一位 小野礼子 五所川原

二位 斉藤光子 板柳

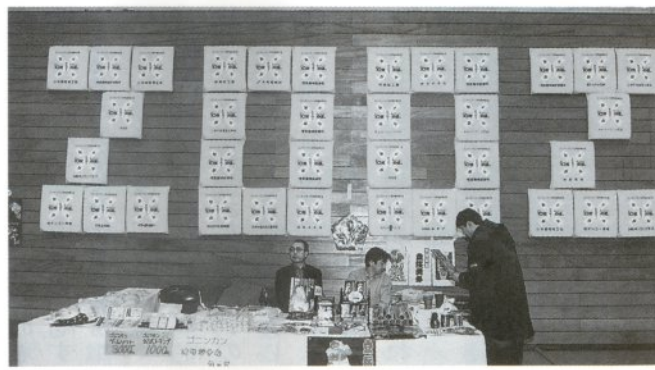
三位 藤川あきつ 五所川原

【団体】

一位 マサリアンズ 青森

二位 中別所同心会 弘前

三位 黒石みつわ会 A 黒石



会場の物産品販売コーナーでは、ゴニカンのゲームソフト、Tシャツ、記念トラップなどが販売され、参加の記念に買い求めています。

ゴニカン
Tシャツ (M・2L) 各二千元
トレーナー (M・2L) 各三千九百元

ネクタイ 五千元
トラップ 千円
ゲームソフト (Windows版対応) 三千元

購入希望の方は、旬彩館奥津軽にお問い合わせください。

(☎33-8686)

栄地区住民協議会 県コミュニティ運動推進理事長賞受賞

栄地区住民協議会(小山英治会長のコミュニティ活動が財)青森県コミュニティ運動推進協会より高い評価を受け、平成十三年度の理事長賞を受賞しました。

同協議会は、昭和五十四年に設立以来、様々なコミュニティ活動をしてきましたが、特に地区会報「ふれあい」は、三百回を数え毎月発行し地域のコミュニティの場を守り広げることにも多大な効果を発揮しています。

小山会長は、「大変うれい。今後は、高齢者を対象にした事業を関係機関と連携をとりながらやりたいですね」と抱負を述べていました。



「ふれあい」スタッフのみなさん

新春お年玉年賀 クイズ正解発表

新春お年玉健康食生活年賀クイズにたくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。クイズの正解は次のとおりです。

- Q1 ② 薄口しょう油
- Q2 ③ 10g以上
- Q3 ③ 3・0g以上
- Q4 ② 薄い食塩水に浸す
- Q5 ② 大さじ10杯

塩分などに気をつけて生活習慣病にかからないように健康づくりをしてほしいものです。

厳選なる抽選の結果、全問正解者の中から抽選で20名の方に「五所川原市食生活改善推進員会提供のドレッシング」を、60名の方に「立佞武多カレンダー」、「立佞武多CD」、「立佞武多レホンカード」のいずれかをお送りいたしました。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

大人の責任自覚して――

成人式



市では、成人の日を記念し、対象者五百四十八人（三百四十九人出席）の成人式をオルテンシアで行い、大人の仲間入りの門出を祝福しました。

成田市長のあいさつ中に新成人の男子二名がステージに上がり「パイ投げ」をするハプニングがありました。『今の行為は勇気や誇りあるものでない。社会の理解も得られない』と市長が一喝すると会場内から大きな拍手がおりました。その後は、混乱も無く式が進行し、福士裕朗さん（下平井町）と榎崎夏希さん（川山）の両名が「はたちの主張」を発表し決意を述べました。

また、新成人を代表して関由加さん（若葉）に記念品が贈呈されました。

会場内では、振り袖や羽織袴姿の成人が多く見受けられ旧友との再会を喜びながら大人になった自覚をかみしめ写真を撮る光景があちこちで見受けられました。

【はたちの主張】

ねぶた小屋からの可能性

福士裕朗さん



二十一世紀の初めの年に二十歳を迎えた私達のために盛大な成人式を開催していただきましたことに市長をはじめ教育長さんそして、多数の関係者の皆様にも厚くお礼申し上げます。

また、これまで私達を温かく見守っていただいた家族をはじめたくさんの方にも心から感謝申し上げます。

成人式を迎える今、成人になるという自覚が少しずつ高まってきているとともに責任の重大さもしひしと感じているところです。

そんな私が、二十歳を迎えた今決意していることがあります。

それは、自分の生まれたこの五所川原にこれからもずっと住み続

け五所川原の伝統文化やまつりを守り続けていきたいということです。

その中でも特にねぶたという伝統を守り続けたいと思っています。小さいころから町内のねぶたに参加しているうちにとても好きになり、今は誠和会という組織を同級生や先輩を中心にねぶたの製作、小屋掛け、運行、後始末まですべて自分たちで自主的に活動しています。

最近では県南や栃木、山形などの県外の友人も参加するようになりました。なぜそんな活動をするようになったのかというと、数年前から残念ながら急激にねぶたの参加者が減少してしまいこのままではせっかくの伝統文化が無くな



昨年の夏まつりに出陣した福士さん製作のねぶた

ってしまおうのではないかとという心配があるからでした。「無くなつてしまつても仕方ないのではないか」と言う人もいますが私は決してそうは思いません

そもそもねぶたには、伝統文化であるとともに地域の交流の機会であると思つています。生まれた近くに小屋が建ち、大人から子どもへ囃子、ねぶたの作りかたが自然と受け継がれていきます。実際私自身もそうであつたからねぶたを作れるようになったし囃子もできるよになりました。

そのことを考えてみると、まさにねぶた小屋とは夏の老若男女みんなのコミュニケーションの場であり、これもまた文化だと思つています。

ねぶたの参加者数が減少し、そういう機会がどんどんなくなるといふことは、ねぶたの製作者、囃子方などの底辺を狭めてしまうことになり、ひいては伝統文化を守つていけないといつても過言ではないと思つています。

そのためにもなお一層の精進と努力を重ね市民総参加のねぶたまつりを目指し、そのことが五所川原市民総参加の活力あるまちづくりにつながることを願いたいと思つています。

福士加代子(五工商出身) さんも出席 女子長距離界のホープ



同級生と談笑する福士さん(左)

板柳町出身で前日の十三日、全国都道府県対抗女子駅伝で優勝した京都のアンカーをつとめた福士加代子さんも出席しました。

福士さんは、五所川原工業高校卒業後ワコールに入社し、めきめき頭角を表し今や女子長距離界のホープです。

前日に十キロ走つた疲れも見せず、トレードマークのちよんまげをほどいて髪飾りに振り袖で身を包んだ福士さんは、久しぶりに会う高校時代の友人と旧交を温めていました。

成人の日を 迎えて

榎崎 夏希さん



「成人」という言葉との関わりが、まだ遠い未来の事だと思つていた私が、今この場に立つことになり、とても不思議な感じがします。こうして私が成人の日を迎えることができたのは、決して私一人の力だけではありません。

家族や学校の先生、友人など、これまで私が出会つてきた多くの方々の支えがあつたからだと思つています。

現代社会が核家族化、少子化と呼ばれている中、私の家族は三世代が暮らす七人家族です。

多くの人々が高齢社会のためや児童虐待防止のためといつてお年寄りや子どもと接する場を設けていますが、私は家族と暮らしているだけでそれが身につく、とても良い環境で暮らしてきました。

時には、家族の多さに嫌気がさすこともありましたが、今では家族の大切さを知るとともに私にとつて心のやすらぐ居場所でもあります。

そして、今の自分を築き上げてきたのも私の心の大きな支えとなつた多くの友人達に出会えたからです。共に学び、共に遊び、同じ時間を一緒に過ごした中で、私は何度も友達に助けられ、励まされ、また楽しい日々を送ることができました。

よく、「友人は一生の宝もの」という言葉がありますが、私はその通りだと思つています。私は、この大切な友人達との出会いに感謝するとともに、これからも共に支え合いながら、共に成長していける関係でありたいと思つています。

また、友達に限らず、私はこれまで数多くの人々と出会うことができました。

人との出会いというものは不思議なもので、新たな世界や、自分を知り得るよい機会を与えてくれます。ホームステイ先でのホストファミリーや、ボランティア先での施設の人々は、人の心の温かさ私に教えてくれました。

これからの時代は、IT革命により情報だけで暮らしていけると

も言われていますが、人との関わりが希薄になりつつある今日こそ人との関わりを大切にするとともに、人の心を理解できる豊かな心をもつた人間として、また成人として、これからの社会へ貢献できたらと、思っています。

最後に、この成人という日を、私の新たな日として、自分の行動に責任を持ち、社会の一員として、一人の人間として精進していきたいと思つています。

善意の花かご



〜どうもありがとう〜
ございました

- ◎社会福祉協議会へ
- スポーツアカデミー五所川原Ⅱ 三万円(第七回チャリティコンサート益金)
- 日赤奉仕団五所川原分団(松橋キサ分団長)Ⅱ二万円(文化祭、産業まつりの収益金)
- ◎五所川原市へ
- 五所川原市役所長橋会(高橋瑠美子会長)Ⅱブランド一式(コミュニティセンター長橋へ)
- ◎五所川原消防署へ
- 五所川原市婦人会葛原みち会長Ⅱ寄贈手袋九十双、手ぬぐい九十枚)



あなたの声を

農林水産行政に

青森統計情報事務所五所川原出張所

☎(35) 6060

日頃、農林漁業に接したり、農山漁村の暮らしに触れる機会の少ない方を対象として、消費情報提供協力者を募集します。

◆仕事の内容

- ①アンケートへの回答(年3回程度)
- ②農林水産施策についての意見の提出等(随時)
- ③情報交流会等への出席

◆任期

14年4月1日～16年3月31日

での2年間
◆応募資格

青森県内にお住まいの、農林水産行政に関心のある20歳以上の方(平成14年4月1日現在)なお、次の方は応募の対象外となりますのでご注意ください。

- ①国及び地方公共団体の議員や職員の方。
- ②農林漁家や食品産業または木材流通加工業の事業運営に携わっている方。
- ③農林水産省の他のモニターになっている方。

◆募集人員 20名

◆応募方法 次の項目について記載の上、郵送、FAX、又はeメールでお申込ください。

- ①氏名②年齢③性別④郵便番号及び住所⑤電話番号⑥職業⑦他機関のモニターになっている場合は、そのモニター名

◆申込先及び問い合わせ先

青森県統計情報事務所
企画情報課
青森市新町2丁目4-25
FAX 017(775)7971
eメール

◆応募締切 2月28日(木)

◆選考結果 3月下旬頃に、直接連絡いたします。

tonkei02@jomon.ne.jp

【今月の相談日】

◎交通事故相談

市民課 内線202
交通事故について専門員がご相談を受けています。お気軽にご利用ください。

●2月12・26日(火) 10時～15時

市役所北棟2階 市民相談室

◆相談員 青森県交通事故相談所
交通事故相談員

◎行政相談

市民課 内線202

毎日の暮らしの中で行政などへの意見や要望などがありましたら、お気軽にご相談ください。

●2月14日(木) 10時～12時

●2月28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

◎こころの相談日

五所川原保健所保健予防課

☎(34)2108 FAX(34)7516

五所川原保健所では次の日程により、「老人精神保健福祉相談」「精神保健福祉相談」を実施します。

◆老人精神保健福祉相談

2月12日(火) 13時～14時

◆精神保健福祉相談

2月22日(金) 13時～14時

社員に加入して赤十字活動にご参加ください

日赤五所川原市地区 福祉事務所
日赤担当 内線532

日本赤十字社は、世界の平和と福祉の増進のため「人道」の理念のもと、幅広い活動を展開しています。

この活動を実施していくための資金は、社員から拠出される「社費」が財源となっています。

日赤青森県支部では、2月を「赤十字運動月間」とし、赤十字の考え方や活動をご理解いただくキャンペーンを展開しています。赤十字活動を支える社員の一人としてご協力お願いいたします。

◆社員の種類

- ①普通社員 毎年5000円以上
- ②特別社員 毎年2,000円以上

※期間10年以内

③表彰状・感謝状 10万円以上

20万円未満

④銀色有功章 20万円以上

⑤金色有功章 50万円以上

◆主な事業

- ①国際活動(大災害などでの救護活動)
- ②災害救護活動(国内の災害での救護活動)
- ③医療活動(大災害時の医療救護活動)

3. 事業主は、子の看護のための休暇制度を導入するよう努めなければなりません。

※お問い合わせ・資料請求は青森労働局雇用均等室まで。

- ④血液事業(血液を必要とするときの供給)
- ⑤救急法、水上安全法、家庭看護法の講習
- ⑥青少年赤十字(こども赤十字)
- ⑦赤十字奉仕団(災害時の救護やボランティア活動)

育児・介護休業法が改正されました!

青森労働局雇用均等室
☎017(734)4211
FAX 017(777)7696

◎平成13年11月16日施行分

1. 育児・介護休業の申出や取得を理由とする解雇その他不利益な取り扱いを禁止。

◎平成14年4月1日施行分

1. 小学校就学前の子の養育又は家族の介護を行う一定の労働者は、1カ月24時間、1年150時間を超える時間外労働の免除を請求できます。

2. 勤務時間短縮等の措置に係る事業主の義務の対象となる子の年齢が1歳未満から3歳未満に引き上げられます。

3. 事業主は、子の看護のための休暇制度を導入するよう努めなければなりません。

「ご存じですか？」

「家庭の日」と

「ノー行事デー」

青森県では、毎月第3日曜日を

「家庭の日」、5月の第3日曜日を

「ノー行事デー」としています。

【家庭の日】

家庭は、夫婦・親子が愛情と信
頼の絆で結ばれ、子どもが安心し
て成長していける「ぬくもりのあ
る生活の場」です。

近年、児童虐待や家庭内不和な
どが問題となつていきます。家庭を
改めて認識する必要がありますことか
ら、毎月第3日曜日を「家庭の日」
としました。

大人がもつと子どもに接する時
間を持つよう心がければ、子ども
も変わってきます。家庭の日には
家庭づくりについて、家庭内で考
え、話し合い、楽しみ合い、協力
し合います。

【ノー行事デー】

県民が家庭で過ごす時間を充実
させるために、年1回、県がいつ
さい行事を行わない日として、5
月の第3日曜日を「ノー行事デー」
としました。

家庭のこと、家族のことだけの
ために過ごす1日にして、ぬくも
りある家庭づくりを進めましょう。

相続登記は

お済みですか月間

青森県司法書士会

☎017(776)8398

青森県司法書士会は、2月を
「相続登記はお済みですか月間」
と定めて、相続登記の大切さを啓
発する活動月間としております。

そこで、この1カ月間は相続登
記に関する相談を無料で実施いた
します。お近くの各司法書士
事務所までお問い合わせください。
(ただし、調査等を要する場合は
有料となります)

所得税の確定申告は
自分で書いてお早めに

五所川原税務署

☎(34)3152

平成13年分の所得税の確定申告
は、平成14年2月16日(土)からスタ
ートです(税務署の窓口での受付
は2月18日(月)からとなります)。

申告書は自分で書いて、できる
だけお早めに提出してください。
また、できあがった申告書は郵送
でも提出できます。
出足良いスタートで、申告・納
税スッキリ完了!

オルテンシア2月の催物案内

ふるさと交流圏民センター TEL33-2111

| | 日 | 曜日 | 催物 | 開演 | 入場料 |
|------|----|----|---|-------|-----|
| 大ホール | 21 | 木 | 第26回 『新一年生おめでとう 西北五大会』 | 13:00 | 整理券 |
| | 3 | 日 | 第13回ダイアナ年代別 ゴールデンプロポーション コンテスト地区予選会 | 13:30 | 整理券 |
| 小ホール | 13 | 水 | 平成13年分所得税の 確定申告説明会 | 10:00 | 関係者 |
| | 15 | 金 | がん予防講演会 | 13:00 | 無料 |
| | 16 | 土 | 平成13年度 スポーツ賞・文化奨励賞表彰式 | 14:00 | 無料 |
| | 17 | 日 | 平成13年度発表会 (五所川原幼稚園) | 13:00 | 無料 |
| | 23 | 土 | 平成13年度 広田保育園お遊戯会 | 9:30 | 無料 |

図書館からあれこれ

背景は図書館

図書館の本を返さない方がいると言うことで新聞に載りました。返さないと怖い目に遭う「図書館警察」ホラーの帝王ステイブン・キングの作です。こういうのを書くのは図書館が結構好きなのではないかしらと作者に親しみがわきます。

「もし、午後も雨だったら図書館にいつて本を借りよう」と思ったのはモンゴメリ(赤毛のアン)の作者)作「青い城」(アンより大人向きです)の主人公。何と1926年出版です。80年近く前でもカナダの人は図書館を日常的に利用していたことがわかります。古き良き時代のほのぼのとした感じの図書館が目につかびます。

日本の作家はどうも図書館を暗い雰囲気づくりに利用しているみたいです。それはそれで結構楽しいのですが、「麦の海に沈む果実」恩田陸作。幻想的な寄宿学校の図書館。紀田順一郎の「第三閲覧室」も大文学図書館です。どちらかといえばおどろおどろしい図書館です。実際の図書館は新しい明るい建物が多いと思いますがミステリーの雰囲気作りには合わないでしょうね。表紙がとてもしずきです。

そうそう、忘れていましたがウンベルト・エーコの「薔薇の名前」。中世の僧院の図書館が出てきます。分厚い本ですが挑戦してみませんか?

大事にしてね。みんなの本

図書館体験ツアーで参加の小学生にチラシを作ってもらいました。本を破ってしまったら勇気をもって係りの人に言おうとか図書館の本を切り取ったらみんなが困るとかとてもしつかりと書いてくれました。イラストも上手です。図書館の本は自分のものではなくみんなのものだとちゃんとわかっています。わからなくなるのは大人になってからなのでしょか?大事に使えば本の命は永遠です。返すのを忘れている方は一日でも早く返却してください。

**はつらつ女性課
よりお知らせ**
内線234・236

**健康づくり総合講座
のお知らせ**

運動をしたい・続けたい方におすすめです。

●2月8日(金) 13時～14時30分
働く婦人の家・保健センター
3階ホール

◇内容
講演
「運動を楽しく続けるコツ」
サークル活動紹介

・五所川原歩こう会
・五所川原ウォークスイミングの会
・レクさわやか(働く婦人の家)
・気功サークル(利用者会)

◇講師
・弘前市白銀運動・栄養クリニク
健康運動指導士 引田スイ先生
・各サークル代表者

◇対象 今年度市民総合健診を受けた方で生活習慣病を学習した
と思う方
◇申込み 電話で2月7日(木)まで。

機能訓練のお知らせ

市では、40歳以上の方で、病气やけがなどによって、障害のある方や運動量が少なくなっている方を対象に、機能訓練を実施しています。

なお、介護保険の給付を受けている方は原則として対象となりません。

◇内容 転倒予防、失禁予防、体力増進等を目的とした体操及び訓練(平行棒・レストレーター・マツサージベッド・ホットパ

ック・肩関節輪転運動器・四頭筋訓練機・エアロバイク等利用します) 温泉入浴もできます。
◇訓練施設 特別養護老人ホーム 青山荘(五所川原市金山字盛山42の8)

◇回数 週1回×2回程度(水・金)

※通所が困難な方には、送迎を実施しております。ただし、送迎時間の都合により、一部対応できない地域もあります。

◇費用 無料
◇利用申込方法 青山荘在宅介護支援センター ☎(35)4215
訓練担当者へ、直接申し込みするか、又は、市はつらつ女性課まで。

**(財)五所川原市教育振興会
平成14年度 大学等
高等学校奨学生募集
事務局 教育委員会
学校教育課 内線552**

本会は、「優秀な学生・生徒で経済的な理由のため就学困難な者に学資を貸与して、有為な人材の育成に寄与すること、および教育文化施設整備に対する助成、ならびに学術研究者等に助成を行い、当市における教育文化の発展に尽くすことを目的として運営しております。

この目的を達成するための事業「学資の貸与事業」として本会では、平成14年度大学等奨学生ならびに高等学校奨学生を募集します。
◇募集期間 2月19日(火)まで
◇募集人員
大学等奨学生 15人程度
高等学校奨学生 15人程度

◇出願資格 次のすべてに該当する人に限ります。
・平成14年4月に大学等(原則として各種学校、専門学校は認めない)または高等学校に入学予定の人。

・五所川原市内在住者の子弟。
・人物、学業ともに優秀で、かつ健康であるが、経済的な理由のため就学困難と認められる人。
・過去3年間の全教科の平均成績

が、5段階評価で3.5以上の人。
◇貸与金額
・大学等 国公立、私立ともに入
学支度金として600、000
円を限度とする。

・高等学校 国公立、私立ともに入学金および授業料相当額。
(ただし、授業料については、月額15、000円を限度とする)

◇返還期間
・大学等 卒業の翌月から6ヵ月を経過した後8年以内。
・高等学校 卒業の翌月から1年を経過した後、奨学金を受けた倍の期間内。

※返還金には利息はつきません。
◇出願方法 募集要項ならびに奨学生願書は学校(在学または出身校)へ送付しておりますので学校を経由して出願してください。

◇選定 3月上旬に奨学生選定委員会にはかり、「奨学生選定基準」に従い願書等による書類審査を行い適格度の高い人から候補者を選定します。

◇採否決定の通知 3月中旬に採否の選定結果を通知いたします。(学校及び出願者)
※資金の関係で採用人数には限度がありますのでご了承ください。

◇出願申込先 教育委員会内
五所川原市教育振興会事務局

おはなし会のお知らせ

図書館 ☎(34)4334

ボランティアサークル「五所川原おはなしぼんたご」によるおはなし会です。
親子おそろいでお越しください。

●2月16日(土)
14時30分～15時30分
図書館2階

◇テーマ 「ひなまつり」

市民サロン

「子どもの文化」を知って子どもの豊かな心を育もう!

☎(38)1130 高橋

「よく遊びよく学べ・こどもの文化」について県青少年課の方の講演会です。

●2月20日(水) 受付10時～10時30分～12時
中央公民館

◇参加者 どなたでも(託児スペースを設けています)

◇参加費 500円

◇申込締切 2月17日(日)

◇主催 ふきのとう学習会



がんを克服する



がんは身近な病気

市では昨年、1年間で137人が、がんが原因で亡くなりました。総死亡451人の約30%、つまり3人に1人ががんで亡くなっているということです。(図1)

近い将来、男性の場合は3人に1人ががんに、女性の場合は5人に1人が、がんになると予測されています。がんは今や珍しい病気ではなく、きわめて身近でかなり高い確立で起こってくるのです。

市でがんと診断され治療している人は、1カ月間に約780人、それは、脳卒中の約400人を大きく上回ります。しかも1人あたり月額6万～10万円の医療費が支出されているのです。

がんは遺伝する？

「がんは遺伝子の病気である」とされています。遺伝子によって起こる病気ならば遺伝するのではないかと思われるかもしれませんが、遺伝は「親から子へ形質(体質)が伝わる」ことであり、遺伝子は「DNA配列の、たんぱく質をつくる情報をもつ一定の領域」。つまり、遺伝子に変異が起きても遺伝するとは限りません。それではなぜ遺伝子に変異が起きてがん細胞が増えるのかというと、食事、タバコなどの生活習慣、また、環境によるといわれています。誰もが生活習慣や環境によっては、がんになり得るし、誰もががんと予防できるのです。

がん予防のポイント (表2)

- ・禁煙
- ・減塩 (10g未満)
- ・果物 (毎日)、野菜 (毎食) を多く摂る
- ・定期的に運動する
- ・節酒
- ・検診
- ・人生を楽しく過ごす

もっとがん予防について知りたい人は・・・ 平成13年度がん予防研修会のお知らせ

●2月15日(金) 13時～15時30分

ふるさと交流圏民センター
(オルテンシア) 小ホール

◇内容

①「西北五地域の健康づくり」

講師 五所川原保健所次長 寺島 豊美氏

②「がん検診について」

～がんの予防法を中心に～

講師 弘前大学生涯学習教育研究センター助教授
医学博士 齋藤 博氏

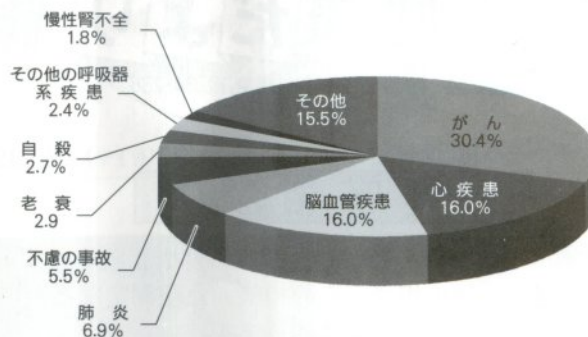
◇料金無料

※講師への質問のある方は、2月8日(金)までに質問内容について、はつらつ女性課までご連絡ください。なお、当日、会場までの往復(無料)バスが出ます。(11時45分発、12時15分発)利用される方は、市役所(消防署前)まで集合してください。

主催 五所川原市・五所川原市国民健康保険

共催 弘前大学生涯学習教育研究センター

五所川原市死因別死亡状況 (図1)



がん予防のポイント

がんは予防できるのでしょうか。がんの原因は、たばこが30%、食事が30%、運動不足が5%、職業が5%と環境要因の占める割合が高いことが分かっています。

がん予防のポイント(表2)としては、禁煙するという簡単な行動で、がんになる確率を3分の2ぐらいまで下げることができます。ご主人がたばこを1日20本吸う場合と吸わない場合では家族が肺がんになる危険は、2倍となり、奥さんは自分で5本吸っているのと同じくらい吸うことに相当します。

減塩は高血圧の予防だけでなく、胃がんの予防につながります。塩分摂取量は1日当り10gが目標とされていますが、青森県の平均は14.1gが現状です。漬物は薄く切って量を減らし、みそ汁は1日1杯にしましょう。果物・野菜は、ほとんどのがんのリスク(危険度)を下げます。脂肪は乳がんのリスクを上げますが、大人になってから脂肪を控えても乳がんは減らないということも分かっています。がんについての知識を自分自身の生活にとり入れていくことが大切です。

受講される皆さんへ講師からひとこと

大腸がんは種々のがんの中でも、検診で死亡率が下げられることがもっともよく実証されています。またその効果が比較的大きいことも分かっています。

「がん検診は無効だ」という話を聞いたことがあるかもしれません。これはいったい本当なのでしょう。なぜこんな話がでてきたのでしょうか。この疑問にきちんと答えられなければ検診を理解したことにはなりません。

実は「必ずしも有効とは限らない」というのが答えです。では、なぜ検診によって有効性が違うのか？あるいは無効な場合もあるのか？

この研修会ではがんの予防・検診について、世界の先端の情報を高校生程度の知識で、理解できるようにお伝えします。

がんにならないために、私たちは何をすべきか考えたいものです。



健康相談

各地区での身も心もさっぱりする健康相談

◆内容…病気の相談、心の相談、血圧測定など
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）

| 開催場所 | 開催月日 | 開催時間 |
|--------------|----------|-------------|
| コミュニティハウス原子 | 2月12日(火) | 12:00~13:00 |
| コミュニティセンター七和 | 2月18日(月) | 11:30~13:00 |
| 前田野目公民館 | 2月19日(火) | 13:00~14:00 |
| コミュニティセンター梅沢 | 2月21日(木) | 10:30~12:00 |

成人の相談日

| 月日 | 時間 | 相談内容 | 従事者 |
|--------------|---------------------|---|----------------------------|
| 2月13日 (水) | 10:00 ～ 12:00 | ★午前は健診結果相談です 健診結果の見方の説明、結果から分かること、これから気をつけた方がよいことについて、相談を受けます。 | はつらつ 女性課 保健婦・ 看護婦 |
| | 13:00 ～ 15:00 | ★午後は高脂血症の 食事相談です 高脂血症を今より、良くするためには、食事をどうしたらよいか、相談を受けます。 | はつらつ 女性課 栄養士 |

※血圧測定を希望する方は、午前の相談時間内にお越しください。

※健康手帳及び健診結果をお持ちの方は、ご持参ください。
※利用予定の方は、当日混みあいますのでできるだけ事前にご予約してください。

みんなの健康教室

- ◆日時…2月22日(金) 13時～14時まで
- ◆場所…保健センター 3階ホール
- ◆テーマ…「入れ歯ってどうやって出来るの？」
うちのおばあちゃんの入歯
- ◆講師…高満幸宜先生（高満歯科医院）
- ◆主催…北五医師会・五所川原市民保健協議会

献血のご案内

| 期日 | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|--------------------|
| 2月14日(木) | 10:00~15:30 | 日立北海セミコンダクタKK |
| 2月20日(水) | 10:00~11:30 | 五所川原保健所前 |
| | 12:30~15:30 | 東北電力KK 五所川原営業所前 |

あなたも
作ってみませんか

料理紹介

テーマ

「乳製品を

使った料理」

五所川原市食生活改善推進員会

シーフードサラダ



《一人分栄養量 64kcal 塩分1.0g》

材料(4人分)

いか(胴体のみ)……………小1パイ
 長ひじき(乾)……………12g
 レタス……………80g
 トマト……………1個
 ピーマン(青・赤)……………各1個
 たまねぎ……………1/4個
 スライスチーズ……………2枚
 ノンオイルドレッシング(ごま風味)…40ml

作り方

- ①いかは輪切りにする。
- ②ひじきは水に戻し、4cmの長さに切り、茹でて冷ましておく。
- ③レタスはざく切りにし、ピーマンとトマトはヘタと種を取り、ピーマンは細切り、トマトは5mm位のくし形に切る。たまねぎは、薄切りして水にさらし、水気を切る。
- ④チーズはレタスに合わせて細切りする。
- ⑤①～④をさっくり混ぜ、器に盛って食べる直前にドレッシングをかける。

良質のカルシウムやたんぱく質が豊富な牛乳、乳製品を料理に利用しましょう。
 コクと風味がプラスされ、ほどよくマイルドに仕上がります。

救急医療当番医

| 月日 | 曜日 | 医療機関名 | 所在 | 電話 |
|-------|----|---------------------|----------------|---------|
| 2月3日 | 日 | (医)華峰会 富田胃腸科内科医院 | 五所川原市みどり町4-128 | 34-3211 |
| 2月10日 | 日 | まつもと整形外科クリニック | 五所川原市字下り枝4-4 | 33-5413 |
| 2月11日 | 月 | 田辺胃腸科外科医院 | 五所川原市字旭町40-1 | 35-6355 |
| 2月17日 | 日 | (医)佑生会 佐藤内科小児科医院 | 五所川原市字弥生町4-2 | 35-4155 |

※1.対応時間(電話で確認)9時から17時まで。
 2.その他、消防署(救急病院紹介 TEL34-4999)で紹介いたします。

はつらつ女性課 内線237