

# 夢をのせて

～第4回白戸榮之助杯  
紙飛行機大会～

教育目標  
めあてに向かって  
進んでいく子



広報

# ごしやがわら

2008

1015

No.85

## 目次

ひょうせりんご園視察…………… 2  
三味線会館入館50万人達成… 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 / 62,227人 (-76)  
男 / 29,061人 (-36)  
女 / 33,166人 (-40)  
世帯数 / 24,524世帯(-18)  
9月30日現在(前月比)

# ひょうりんご園を激励

三村県知事 平山市長

九月二十六日夜に降った「ひょう」で梅沢・七和・長橋地区などのりんご園が大きな被害を受け、二十八日、三村県知事が平山市長と市内梅田のりんご園の被害状況を視察しました。三村県知事は、春先に続く二度目のひょう害に落胆する生産者へ「利子補給など早急に対策を検討したい」と述べました。また翌日、平山市長は市議会の経済常任委員会委員らと被害園地を



訪問し、「農協・県・市が連携して救済策を検討して参りたい。収穫まで、ともに力を合わせて頑張ってください」と激励しました。



## 特別企画 日本画壇の巨匠 『奥田元宋』展 Ⅲ/3 まで



立佞武多の館2階美術展示ギャラリーを会場に、八月一日から特別企画「日本画壇の巨匠『奥田元宋』展」が開催されています。企画展に尽力いただいた山田春雄氏（「わ・五所川原会」会長）は、何度となく会場を訪れ、来場者に展示作品を説明しています。展示の様子は青森テレビで生放送されたほか、次のとおり放映されます。

●放送番組 「日本画壇の巨匠 奥田元宋と奥入瀬・奥田小由女と遊んだ赤の源流」

①青森テレビ

10月18日(土)16時30分～17時

②BSフジ

10月19日(日)7時25分～7時55分

## 津軽北部地域子牛品評会

十月三日、第六回津軽北部地域子牛品評会が市浦地区の実取牧場看視舎内で開催されました。品評会では、生後6カ月以上1年未満の子牛の体重、体高、胸囲などを計測して生育状況を確認するとともに、品格や血統等を審査してチャンピオン牛を決定しました。



雌の部/最高賞は「つねはな号」  
飼育者 成田 勲さん (脇元)



去勢の部/最高賞は「花気高号」  
飼育者 相沢 治さん (磯松)

## 高額寄付に感謝状

大切にに使わせていただきます



十月一日、昨年中に百万円以上の金品を市へ寄付された三個人と二団体に対し、感謝状が贈呈されました。寄付は観光・教育・文化の振興など市の発展に役立てて欲しいと寄せられ、平山市長は「財政状況が厳しい中、皆様のご厚志に大変助かっています。ご意思が十分に生かされるよう大切に活用します」と感謝の言葉を述べました。

## 稲わら焼却

ストップ!

十月六日、市と西北地域県民局農業振興課は稲わら焼却防止巡回指導の出発式を行い、広報車が焼却防止を訴え市内の巡回指導を開始しました。稲わら焼却は健康被害、交通障害、産地イメージの低下をまねきます。稲わらの焼却は絶対にやめましょう。

### 焼却防止巡回指導出発式



クリーンな産地の確立に「焼却ゼロ宣言」をする和島勇人さん



## 津軽三味線会館 入館50万人達成



津軽三味線の生演奏と歴史等の展示が好評の津軽三味線会館では、九月二十五日、有料入場者数が開館（平成十二年四月）から約八年五カ月で五十万人を達成しました。五十万人目は福岡県久留米市在住の川崎孝子さんと、同館を管理運営するNPO法人かなぎ元気倶楽部の今誠康代表理事から花束と記念品が贈られました。川崎さんは「驚きました。幸運でした。津軽三味線の生演奏もテレビで見ると迫力があって素晴らしい」と感激した様子でした。

今代表理事は、「津軽三味線発祥の地としてPRをしてきた効果もあり、近年、順調に入館者が増えています。新幹線開業を見据え、館内の内容をさらに充実させ好評を得て、早く入館百万人を迎えられるよう頑張っていきます」と話していました。



節目の50万人目となった川崎さん（中央）

## 防火訓練

いざというときほ  
近所の底力！

九月二十八日、五所川原ぼうさい実行委員会（長尾正次郎会長）主催の防災訓練が市役所前おまつり広場で開催され、近隣の住民が災害への備えを学びました。会場では、災害時に必要となる様々な初動対応を体験。消化器の使い方やAED（自動体外式除細動器）を使った心肺蘇生法にはじまり、放水訓練、煙ハウスで火事の煙を疑似体験したほか、炊き出し訓練で炊いた自分のご飯を豚汁と一緒に美味しく食べました。



防火衣を着てポンペを背負い煙体験ハウスの中へ。装備で動きにくく、息苦しく、視界が悪い中、やっとの思いで人形を救出／広報担当体験談▶

## 実りの秋 稲刈り体験

農家の仕事や、食育、地産地消などを学ぶ体験授業を行っている市内の小学生在が、実りの秋を迎えるなか次々と稲刈りを体験し、収穫の喜びを感じていました。



9月30日には嘉瀬小学校4・5年生が鎌を使っての稲刈りを体験

## 善意の花かご

〜ともあひがのりけいまつた〜

- ◎五所川原市へ
- 嶋谷税務会計事務所（嶋谷敏税理士） 二十九万円
- 穴戸貞市さん（横浜市） 六十万円（市浦小学校・中学校へ各三千万円）
- 青森県西部郵便局長会 寄贈（AED・自動体外式除細動器2台／市民体育館ほかに設置）

## 相撲教室 育て未来の横綱



「稽古を続け全国大会で入賞したい」と話す櫛引知也さん（中列右2人目）

五所川原市相撲協会（太田雅夫会長）では十月五日、江良道場（毘沙門）にて相撲教室を開催し、約二十名の小学生が汗を流しました。相撲に興味のある方は見学してみませんか？参加無料です。TEL34)3405成田



青森県西部郵便局長会…人の命を救う手助けができればと思いAEDを寄贈します

# 10月下旬お知らせ

平成21年度 公立保育所  
新規入所受付(4月入所)

家庭福祉課 内線2438

平成21年度公立保育所新規入所申込みを受付します。

◇対象保育所 五所川原市金木保育所および市浦アトム保育園

●受付期間 11月14日(金)まで

◇受付場所 家庭福祉課児童家庭係・金木総合支所保険福祉係(内線3112)・市浦総合支所保険福祉係(内線4034)

◇提出書類 保育所入所申込書(受付場所にあります)

平成20年度北方領土  
返還要求青森県民大会

・青森県北方領土返還促進協議会  
・北方領土返還要求青森県民大会  
・五所川原市実行委員会 事務局  
総務課 内線2111・2112

北方領土問題の正しい認識と理解を深め、北方領土返還要求の県民世論をさらに高めるため、行政・民間一体となり北方領土返還要求青森県民大会を開催します。

●11月6日(木) 13時～16時

オルテンシア小ホール

◇内容 体験発表・記念講演・北方領土パネル展・北方領土返還要求署名活動

◎入場無料。事前申込不要。

消防本部からのお知らせ

TEL(35)2019

秋の火災予防運動

県下一斉に秋の火災予防運動が始まります。

期間 10月20日(月)～26日(日)

統一標語 『火のしまっ君がしないで 誰がする』

五所川原地区消防本部、五所川原・金木・市浦消防署では、防火PRのため広報パレード等を実施します。

●10月20日(月)

防火パレード(消防署・消防団)

五所川原 9時30分～11時30分

金木 9時15分～11時30分

市浦 9時25分～11時30分

●10月22日(水)

街頭防火パレード(一日消防官)

幼年消防クラブ、五所川原地

域防災協会

五所川原 10時～10時50分

住宅防火

いのちを守る7つのポイント

【3つの習慣】

①寝たばこは、絶対やめる

- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

【4つの対策】

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- ②寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる



農業用軽油引取税免税証の交付申請について

西北地域県民局県税課課税課  
TEL(34)2111 内線2008

平成21年に使用する農業用軽油引取税免税証の交付申請を次のとおり受け付けます。

●11月18日(火) 9時～15時

五所川原合同庁舎3階会議室

◇申請用紙は、西北地域県民局県税課のほか、農協等の免税軽油取扱店にあります。

市立高等看護学院からのお知らせ

TEL(34)2715

平成21年度「看護学生」募集(2年課程夜間定時制)

◇募集人員 40名

◇修業年限 3年

◇受験資格 次のいずれかに該当する方

- ①中学校を卒業した方で、准看護師の免許取得後3年以上業務に従事している方
- ②高等学校を卒業した方または卒業見込みの方で、准看護師の資格を有する方
- ③高等学校を卒業した方または卒業見込みの方で、21年3月准看護師養成所を卒業見込みの方
- ④21年3月に高等学校衛生看護科を卒業見込みの方

◇入学試験

試験日：21年1月29日(木)

試験科目：看護全般(解剖生理含)、国語(作文含)、英語、面接

願書受付期間：21年1月5日(月)～16日(金) 当日必着

職員採用試験

◇専任教員 2名

◇試験は随時行います

※受験資格、提出書類等、詳細は高等看護学院まで。

環境影響評価書の縦覧

西北五環境整備事務組合

TEL(36)3004

青森県環境影響評価条例に基づき、「(仮称)西北五汚泥再生処理センター整備事業に係る環境影響評価書」を縦覧します。

事業者

西北五環境整備事務組合

管理者 平山誠敏

事業内容

名称：(仮称)西北五汚泥再生処理センター

種類：条例別表第6号 廃棄物処理施設(し尿処理施設)の設置

の事業

規模：166KL/日

区域：高瀬字一本柳1番地地内

環境影響を受ける範囲と認められる地域：五所川原市、つがる市

縦覧場所について

・市役所環境対策課

・五所川原市立図書館

・つがる市役所環境衛生課

・西北五環境整備事務組合

※五所川原市HPのトップページからの縦覧も可能です。

●期間 10月15日(水)～11月14日(金)

9時～16時

(図書館は休館日、その他の場所は土・日、祝日を除く)

広報への有料広告を募集しています/広報係 内線 2117

第26回 栄地区文化祭

「ミニミニセンター栄」  
TEL(35)1926

創立30周年を迎えた栄地区住民協議会では、恒例となった文化祭を今年も次の日程で開催します。

●10月25日(土) 9時～16時  
10月26日(日) 9時～14時

◇展示 栄地区内保育園・幼稚園児による絵画展、陶芸、絵画、書道、華道、和布サークル教室等の作品展示

◇発表 親と子の遊び方、踊りや登山囃子、リフォームファッションショー、五三中生徒の標語表彰

◇その他 餅つきゲーム、駄菓子くじ、うどん・そばのコーナー、「夕市の会」野菜・果物等販売

毘沙門・長富地域秋祭

毘沙門・長富地区住民協議会事務局  
TEL(36)2013

●10月25日(土) 9時～17時  
10月26日(日) 9時～15時  
毘沙門・長富コミュニティセンター

◇催物 農産物・展示物(盆栽)販売、縁日、キャラクター人形すくい、輪投げ等

五所川原スーパーキッズ  
バレエボールクラブ  
参加者募集

五所川原工業高校内  
TEL(35)3444 川浪

バレエボールの普及と基礎体力や技術向上、児童生徒の心身の健全育成を目的としています。

●第一回開催(週2回開催)

10月20日(月) 17時30分～19時

五所川原工業高校体育館(水曜日は五所川原商業高校体育館)

◇対象 原則として小学4年生～中学1年生(男子・女子問わず)。保護者の同意で小学低学年も可。

◇参加料 1000円(保険料含)

栄幸園祭

TEL(28)22888

催物や模擬店、豪華景品の抽選会など盛りだくさんで、皆様のお越しをお待ちしています。

●10月26日(日) 10時～14時30分

第18回 津軽野盆裁展

津軽野盆裁会  
TEL(080)60087594 津島

●10月23日(木) 10時～21時  
10月24日(金) 10時～16時

●エルムの街SC エルムホール  
◇入場無料

菊薫る大菊

第2回五所川原菊花大会

〔共催〕(社)全日本菊花連盟  
第1回青森県支部菊花大会

事務局 TEL(34)2005 山形

●11月2日(日)・3日(月)9時～16時  
11月4日(火) 9時～12時  
楠美家住宅(狼野長根公園内)

OA販売実務科  
受講生募集

独立行政法人雇用・能力開発機構  
青森センター

販売知識、パソコンの基本操作・利用技術を学び、事務に関しての文書作成、コンピュータによる管理業務および接客・販売技術を習得します。座学と職場実習を組み合わせた職業訓練です。

〔訓練期間〕

座学 12月2日～21年2月28日  
実習 21年3月1日～3月31日

〔訓練時間〕

座学 9時～16時  
実習 実習先の就業時間に準ずる

〔訓練場所〕

座学 五所川原地域職業訓練センター  
実習 市内を中心とする事業所

◇受講対象 概ね35歳未満の求職者

者・15名

◇入学者・受講料 無料(教材費13500円程度、保険料2150円程度の負担あり)

●申込締切 11月11日(火) 正午

●面接日時 11月18日(火) 13時

●お問い合わせ・申込先 ハローワーク五所川原TEL(34)3171

(社)五所川原青年会議所  
10月定例会(一般公開)

事務局 TEL(35)4049

近年話題になっている道州制を見すえ、五所川原の地が自立し住みよい地域になるための勉強会。

●10月26日(日)10時30分～12時50分  
エルムの街SC ELMホール

◇テーマ「五所川原の自立の為に」

第1部 市行政改革等の説明・道州制ドットコムによる講演会

第2部 パネルディスカッション(参加者・市職員、津鉄サポーターズクラブ、道州制ドットコム)

◇参加費無料・定員180名

第3回青森職業能力短大  
オープンキャンパス

TEL(37)3201

●10月26日(日) 12時30分～15時25分

◇対象者 高校生、保護者、先生  
◇内容 「ものづくり」の体験

火災・救急出動概況

五所川原市管内 9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20年	1	24	138	1,302	4	20
平成19年	2	35	131	1,385	1	18
比較	△1	△11	7	△83	3	2

火のしまつ 君がしないで 誰がする

問合せ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019 (内線28)

10月31日(金)は

市(県)民税第3期  
国民健康保険税第4期の  
納期限です

忘れずに納めましょう。

収納課 内線2243~2251

介護保険料第4期の  
納期限です。

忘れずに納めましょう。

介護福祉課 内線2452・2453

生産技術科・制御技術科・電子情報技術科の3科で個々に体験学習。◎電話にて申込。10月23日(木)締切。※五所川原駅からの送迎バスあり。当日は学園祭も開催しています。お気軽にご来校ください。

# 長寿医療制度・国民健康保険の保険料(税)の 年金からのお支払いのお知らせです



## 長寿医療制度

- 1人当たり定額の保険料が7割軽減されていた方で、8月まで年金からお支払い頂いた方は、10月以降、年金からのお支払いはありません。納付書等によりお支払い頂いている方の保険料も、同程度軽減されます。
  - 保険料は、お支払いの手間をおかけしないよう、原則として年金からお支払い頂くこととしています。
- 次の方は、10月から、年金からのお支払いに替わります。**

### ①被用者保険の被保険者であった方

(納付書等によるお支払いから、年金からのお支払いに替わります。)

### ②被用者保険の被扶養者であった方

(初めて保険料をご負担いただくため、4月から9月までは保険料の負担がありませんでした。10月から、本来の保険料額の9割は軽減され、1割のご負担となります。)

## 国民健康保険

10月から、被保険者の方(世帯主を含む)が**65~74歳の方だけの世帯では、原則、世帯主の方の年金からのお支払いに替わります。**

※ただし、次のいずれかに該当する方は、年金からのお支払いではなく、納付書等でお支払い頂くこととなります。

- ①年金額が年額18万円(月額1万5千円)未満の方
- ②介護保険の保険料と長寿医療制度の保険料または国民健康保険の保険税の合計額が、年金額の1/2を超える方

## 年金からの保険料のお支払いは、多くの場合、 口座振替へ切り替えることができます。

- まだ手続きがお済みでない方は、10月上旬までに市区町村で手続きいただければ、12月のお支払いから、口座振替にできます。
- 世帯主または配偶者名義の口座からの振替にすることにより、世帯としての所得税・住民税の負担が軽減される場合があります。

## お問い合わせ先

国民健康保険税については  
長寿医療制度については

税務課市民税係 内線2225~2227  
国保年金課後期高齢医療係 内線2337 まで

五所川原市を応援します!

## 『心身自歩』をお手伝いします リハビリ堂やすらぎデイサービス 12月上旬移転オープン予定

現在の岩木町から中平井町(藤田クリーニング店さん隣)へ  
移転後は二つの時間帯から選べるようになります。

- 全日制(9時~15時15分)リハビリ重視・入浴(秋田玉川温泉石使用予定)・昼食・送迎
- 半日制(9時~12時15分)リハビリ中心・送迎(半日制希望の方は現施設ですぐにでも利用可能です。)

介護認定が必要ですのでお気軽に御相談ください。

五所川原市岩木町16-6 TEL33-6030  
<http://terako.fc2web.com>

祝 スポーツアカデミーグループ 創立30周年  
祝 スポーツアカデミー五所川原 20周年

ハープと二胡、  
7弦ギターの  
音楽を楽しむ

## ふれあいチャリティーコンサート

日 時: 2008年11月2日(日) 13:30開場 14:00開演  
会 場: 五所川原商工会議所 多目的ホール

入場料 1,000円

チケットご希望の方は、スポーツアカデミー受付まで  
TEL0173-35-0321

※入場料の一部と、当日集めた募金を「蚊帳購入費」として、マラリア対策に役立ちます。

◎広報有料広告

## ごしょがわら市農協稲わらフリーマーケット

稲わらロール（20kg）を250円で販売します（なくなり次第終了）。天候により日程の変更もありますので、電話にてご確認ください。

●10月27日(月)・28日(火) 9時30分～16時

ごしょがわら市農協駐車場

◎問い合わせ先 ごしょがわら市農協 米穀畜産課  
(市内野里字奥野100番地) TEL 27-3304

## ごみ減量推進員について

市では、ごみの適正処理と清潔で住みよいまちづくりを推進するため、町内会長からの推薦をもとに、ごみ減量推進員を416名の方に委嘱しました。

ごみ減量推進員の任期は平成20年10月1日～平成22年9月30日までで、無償ボランティアとしてごみの分別指導等をお願いしています。指導を受けた場合は指示に従い、適正に出し直してください。

◎問い合わせ先 環境対策課 内線2344・2345

## 10/20(月)～26(日) 秋の行政相談週間

日常生活での行政が行っている仕事に関する皆さんからの苦情や要望、ご意見等について、行政相談委員（総務大臣から委嘱を受けています）が相談に応じています。

秋の行政相談週間の期間中「特設行政相談所」を開設します。相談無料、秘密は厳守します。

会場名	日時	開設場所
五所川原	10月25日(土)・26日(日) 9時30分～16時	つがる克雪ドーム (ごしょがわら産業まつり)
金 木	10月22日(水) 10時～15時	金木総合支所 4階第三会議室
市 浦	10月23日(木)・24日(金) 13時～16時	市浦総合支所 あすなろホール

### ◎行政相談委員

濱田健司 TEL 33-0351・三和孝徳 TEL 62-3070  
櫛引八千代 TEL 52-2858・原 慶之 TEL 38-3024

## し～うらんど海遊館

### 『目指せ！会員300人計画！』

し～うらんど海遊館では『会員300人計画』を実施中！『げんき海クラブ』会員数が300人を越えたら、翌月の会費を割引いたします！500人を越えたら、さらに割引!! し～うらんど海遊館で友達の輪を広げ、楽しくお得に健康づくり！

会 員 数	個人会員	夫婦会員	子供会員
300人未満	5,000円	9,000円	2,500円
300人以上	4,000円	8,000円	2,500円
500人以上	3,500円	7,000円	2,000円

※会員数には国保事業等の参加者、パスポート利用者、タラソファンは含みません

※翌月分の会費がお支払済みの場合は、翌々月分を割引いたします

詳しくは、し～うらんど海遊館 TEL 27-7373まで！

## 平成20年度市民総合文化祭

### 「五所川原文化祭」

11月1日(土)～3日(月・祝)

中央公民館 連絡先：TEL 35-6056

### 「金木文化まつり」

11月2日(日)・3日(月・祝)

金木公民館 連絡先：TEL 53-3581

### 「市浦ふるさとまつり」

11月1日(土)

市浦コミュニティセンター、B&G海洋センター市浦

連絡先：市浦教育総務室 内線4051

## 南部地区土地区画整理事業について

### 1. 町界・町名・地番の整理検討について

昭和58年に事業着工した南部地区土地区画整理事業は、建物移転、道路築造工事等が概ね完成し、事業の最終段階となる換地処分(登記完了)に向けた、具体的作業に着手しているところです。

換地処分の作業の1つに、土地区画整理事業によって新しくなった街並み(道路・土地の配置)に合わせ、町界(字界)・町名・地番を設定し、新たな街として機能させていくことが必要となります。

去る9月18日(木)、南部地区土地区画整理審議会委員ならびに区域内町内会関係者を交えた第1回町界・町名・地番整理検討会を開催し、町界(字界)・町名の決め方の方向性が話し合われました。

今後、平成22年夏頃の換地処分に向けて、関係者の皆様の意見を反映しながら作業を進めていくことになります。

検討結果につきましては、広報ならびに市ホームページで随時報告していきます。

### 2. 測量作業に伴う土地立ち入りのお知らせ

五所川原都市計画事業南部地区土地区画整理事業施行地区内において、境界調査等のため測量または調査する必要があり、土地区画整理法第72条の規定により、土地に立ち入る事が予想されますので、ご協力をお願いします。

なお、作業には身分証明書を発行しておりますので、必要に応じて確認してください。

●場所 南部地区土地区画整理事業施行地区内  
(字鎌谷町の一部、字烏森の一部、大字唐笠柳字藤巻の一部、字八重菊の一部、字下り枝の一部、大字湊字千鳥の一部、大字姥菴字桜木の一部)

●期間 10月15日～11月30日 8時30分～日没

◇業者 昭和株式会社東北支社 TEL022-261-9052  
宮城県仙台市青葉区本町2丁目1-1

※測量・調査は作業状況・天候等により、日時を個別に確定できませんので、よろしく願います。

◎問い合わせ先 都市計画課 内線2636

# いざ東京ドームへ 立佞武多 出陣!

ふるさと祭り東京2009 カウントダウン **3**

市は平泉淑子さんを「五所川原市観光PRコーディネーター」として委嘱し、立佞武多の東京ドーム出陣(来年1月)をはじめ当市の観光振興に様々協力いただいています。



～東京ドームでの物販に  
参加する団体を紹介～  
五所川原市観光PR  
コーディネーター  
平泉淑子さん



株式会社トーサム 八木澤 淳さん

「美味しさ日本一」と折り紙つきの十三湖名産ヤマトシジミを東京ドームでPRしてまいります!

津軽金山焼 業務部 柴田 歩さん  
津軽金山焼の良さを東京ドームへ来場いただいたみなさんに伝えてきたいと思います。



<http://www.tokyo-dome.co.jp/furusato/>

## 東京ドームでの立佞武多を 応援しにいきませんか!

ふるさと祭り東京2009にて日本の祭りの代表として東京ドームへ出陣する「立佞武多」を一緒に応援しに行きませんか? 会場では全国の特産品を一堂に販売する「市」も開かれ、全国の味を楽しむことができます。下記の日程でツアーを企画していますので、皆様お誘い合わせのうえご参加ください。

- 旅行日程 2009年1月9日(金)～12日(月)  
バス車中2泊・ホテル1泊
- 旅行日程 **1日目** 夜…五所川原発  
**2日目** 朝…入浴朝食後、小江戸川越  
散歩と大宮鉄道博物館へ  
夕…東京ドームホテル宿泊  
**3日目** ふるさと祭り東京2009と浅草  
散策、横浜中華街散策  
夜…帰宅の途へ  
**4日目** 朝…五所川原着
- 旅行代金 大人35,000円より
- お問い合わせ  
・ふるさと祭り東京2009については  
商工観光課 内線2555  
・応援ツアーの詳細については  
北日本ツーリスト TEL35-8141



## インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザは毎年冬期間に流行を繰り返し、市民の健康に対して大きな影響を与えているわが国最大の感染症です。外から帰ったら手洗いやうがいをして菌を外から持ち込まないようにしましょう。

昨年と同様、一般高齢者の方でインフルエンザワクチン接種を希望する場合は、かかりつけ医師に相談し全額自費で接種することになりますのでご注意ください。65歳以上の市民で生活保護受給者の方が接種を希望される場合は、10月27日(月)から11月28日(金)までの間に健康推進課窓口(内線2365)、保健センター市浦(Tel27-7733)または金木総合支所保険福祉係(内線3108)へ直接申し込みにおいでください。

インフルエンザは風邪と違って、怖い感染症です。発症を抑えるために、インフルエンザワクチン接種をしたうえで、手洗いやうがいなど家庭での予防を徹底しましょう。



### 咳エチケット

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐに蓋付きのごみ箱に捨てましょう。
- 咳が出始めたらマスクを着用しましょう。

## 図書館からのお知らせ

平成20年度 読書週間

10/28(火)～11/9(日) (11/3・4を除く)  
9時30分～18時(土・日は17時まで)

1. 特別展示  
テーマ「永遠の児童文学と永遠の恋愛小説と」  
☆ロビー展示「光源氏という男がいた 源氏物語」  
☆児童室展示「赤毛のアンという少女がいた 赤毛のアン」
2. 本のリサイクル  
ご寄贈いただきました本の中で受入れなかった本をご希望の方に無料で差し上げます
3. 図書館の仕事体験  
カウンターから裏方の仕事まで体験してみませんか  
●日時 11月2日(日) 10時～12時  
◇対象 小学校5・6年生 先着3名  
◎市立図書館(Tel34-4334)にお申込みください

## 第16回働く婦人の家利用者発表会

- 11月8日(土) 10時～16時  
働く婦人の家(全館) TEL35-8898
- ◇内容 作品展示、舞台発表、チャリティーバザー、喫茶、お茶席など
- ※駐車場は増田病院向いの看板を掲げている所をご利用ください

相談事例⑥ 離れて暮らす母が骨折



【相談内容】

遠方に住む78歳の一人暮らしの母親が、大腿骨頸部骨折のため手術し入院しています。私自身（長男）なかなか顔を見にも行けず、本人は退院後も今の場所で生活したいそうで、どうしたらよいものか悩んでいます。

【こんなふうにご考えてみました】

高齢になってから住み慣れた土地を離れる事は、お母さんにとっては難しい事なのかもしれませんね。

大腿骨頸部骨折は高齢者、特に女性に多く、骨粗鬆症などで骨がもろい状態で起こりやすくなります。また、この骨折の95%は転倒によりですが、特に原因が思い当たらず、いつの間にか骨折していたということも3%から5%見られます。

早めに骨折の状況や今後の治療、リハビリの計画等について、主治医に確認し、そのうえで、退院後ご自宅で生活していくために、お母さまの希望や悩み事に対し、必要な支援を検討してみたいかがでしょうか。

病院に医療相談室等があれば現在のお悩みをを相談してみてください。

また、各自治体には地域包括支援センターが設置されています。介護認定を受けサービスを利用していく必要があるのか、公的サービス以外の制度や近隣の人の支援など検討できるのかなど、地域包括支援センターは総合相談業務を担っていますので、どうぞ相談してみてください。



骨粗鬆症予防教室

骨粗鬆症予防に関する正しい運動のしかたや食事について学習できる教室です。この機会を活かし、今後の健康づくりにお役立てください。

◇対象 骨粗鬆症予防に興味がある方  
(医師から運動の制限をされている方を除く)

日 時	場 所	内 容
11月19日(水) 13:00~14:30 (受付12:30~)	保健センター 五所川原 集団指導室	～骨を丈夫にする運動(仮)～ 講師 引田 スイ 先生 (弘前市白銀栄養・運動クリニック) ①健康運動指導士による運動の実技 ・持参するもの 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、タオル、内ばき、水分 ・料金無料 運動しやすい服装でおこしください
12月15日(月) 10:00~13:30 (受付9:30~)	働く婦人の家 調理室 第2講習室	～骨を丈夫にする食生活(仮)～ 講師 市管理栄養士 ①カルシウムを多く含む食事の調理 実習・試食 ②管理栄養士による講話 ・持参するもの エプロン、健康手帳(お持ちの方)、筆記用具 ・参加料500円(当日徴収)

◇申込方法 電話にて各開催1週間前までお申し込みのうえ、当日直接会場へ。どちらか1つでも、両方でも申し込みできます(どちらも定員40名)。

◎申込先 健康推進課 内線2364・2368

五所川原市地域包括支援センター TEL38-3939  
協力機関：市内9箇所の在宅介護支援センター

# 文芸こじゅがわら

題字 斎藤 清泉

## 「津軽アスナロ短歌会」

あれがいいこれにしようと思選ぶ	家族の温もり深まるひととき	丈僅か白き綿毛のウスユキ草	砂礫地の石抱きておりぬ	窓の辺に並ぶ鉢花に語りかく	米寿のたはごとくに花はえみをり	離れてはまた連れ舞ふ白蝶の	草抜くわれのめぐりを遊ぶ	つやつやのリンゴ、梨、柿の絵をかざり	味覚いっぱい街の画廊は	天皇に焼きとり食うかとわれの夢	なにか変だね終戦の日に	川風も暑さしみいる土用の日	店頭になぎ焼く人の汗	日盛りにひらく野菜の即売所	外来種のありて調理法ききぬ	ケータイの待受画面に咲かせたる	日盛りの畑のひまわりの黄	煌煌と灯すコンビニかつて青田の	波ひかりるし田んぼの真中
菊地 美絵	野呂 富枝	野呂 富枝	野呂 富枝	浜山 てい	開米 藤枝	吉田 勇藏	吉田 勇藏	吉田 勇藏	山中 治	山中 治	山中 美智子	山中 美智子	山中 美智子	藤本 春枝	藤本 春枝	奥山 圭子	奥山 圭子	奥山 圭子	山谷 久子



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
五所川原市	富士見コミュニティセンター	10月22日(水)	10:30~12:00
	中崎集会所	10月30日(木)	10:30~12:00
	北新集会所	10月31日(金)	12:30~13:30
市浦	桂川集会所	10月23日(木)	13:30~14:30
	磯松公民館分館	10月31日(金)	10:00~11:00
	生きがいセンター	10月31日(金)	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
- ◇受付時間 12:00~12:30  
11時から母子健康手帳を出すことができます。
- ◇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	11月11日(火)	保健センター五所川原	平成20年6月生まれ全地区
1歳6か月児健診	11月18日(火)	保健センター五所川原	平成19年5月生まれ全地区
3歳児健診	11月20日(木)	保健センター五所川原	平成17年5月生まれ全地区

- \*健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合等は、健康推進課にご連絡ください。
- \*3歳児健診については個別に事前通知します。
- \*健診会場駐車場は混雑が予想されますので、市役所駐車場をご利用ください。

## 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 11月20日(木) 10:00~14:00
- 場所 保健センター五所川原
- ◇申込締切 11月10日(月)

## 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。

各地区の開催日は、いずれの会場のご利用も可能ですので、お気軽においでください。

- ◆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
11月19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
11月27日(木) 10:00~11:30	保健センター金木	○子育て等に関する勉強会、情報交換
11月26日(水) 10:00~11:30	保健センター市浦	*11月勉強会テーマ(11時~)「ことば、絵本のすすめ」について

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 「男性料理教室」より

## 鮭の混ぜごはん



1人分 363kcal 塩分 0.6g

### ■材料(4人分)

- ごはん…640g
- 卵…2個
- 白いりごま…小さじ1と1/3
- 鮭…小2切れ
- 油…小さじ1
- 貝割れ大根…20g

- [A] 砂糖…小さじ1
- 塩…少々

### ■作り方

- ① 鮭は焼いて骨、皮をとり、細かくほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、卵に【A】を加えて焼き、いり卵をつくる。
- ③ 貝割れ大根は半分に切り、サッと茹でる。
- ④ 熱いごはん①~③、白いりごまを加えてさっくりと混ぜる。

このメニューは鮭の旨みと卵の甘さ、ごまの香ばしさに貝割れ大根のサッパリとした辛味が加わって後をひく美味しさです。メニューのポイントとしては、鮭は甘塩を使うことです。また、より辛いのが好きな方には、貝割れ大根を生そのまま使うのもおすすめです。

## 献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
11月23日(日)	10:00~11:45 13:30~16:00	エルムの街SC・イトーヨーカドー(西側中央入口前)
11月27日(木)	10:00~11:30 13:30~16:00	十三公民館分館 公立金木病院

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(Tel:017-741-1511)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
10月19日	日	佐藤内科小児科医院	弥生町4-2	35-4155
10月26日	日	木村内科医院	松島町2-89-4	35-2815

- \*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。