

5万市民の幸せのために



女子職員からお祝いの花束を贈られる森田市長

森田市長、2期目の当選を果たす

活力とうるおいのある

新生五所川原の建設に全力

任期満了に伴う五所川原市長選挙の投票が二月一日行われ、即日開票の結果、無所属で現職の森田稔夫氏(49)が無所属元の佐々木

榮造氏(66)を破り、二期目の当選を果たしました。投票率は八四・九九％と、前回(八三・二四％)を若干上回りました。

再選を果たした森田市長は三日、職員の手迎えを受けながら登庁、女子職員からお祝いの花束を贈られました。

このあと森田市長は、岩淵嘉治美市選挙管理委員会委員長から当選証書の交付を受け、二期目にあたっての抱負を、「明るい展望がひらけつつある現在の五所川原市を確たるものとするために頑張りたい。今後ともあくまで米とリンゴを守りつつ、一層農工併進を推し

進める。雇用の場を拡大し出稼ぎをなくするための地場産業の振興と企業誘致の推進、津軽半島の中心都市としての商業近代化計画の推進、交通網の整備などを積極的に進めるとともに、一期目にまいた種を育て、充実させ、活力とうるおいのあるまちづくりを目標に、五万市民の幸せのために全力を尽くし、その期待にこたえていきたい」と述べていました。

市長選開票結果

当一五七一六 森田 稔夫

一五五二七 佐々木 榮造

- ▽有権者数 三七、〇九二
- ▽投票者数 三一、五二四
- ▽投票率 八四・九九%
- ▽有効 三一、二五三
- ▽無効 二七一

市民憲章 (昭和59年10月1日制定)

わたくたちの先人は、不撓不屈の五所川原魂をもってあらゆる困難を克服し新田を切り開き、今日の活力に満ちた五所川原市を築き上げました。
わたくたちは、この伝統を継承し、広い視野に立って西北津軽の人々と協調し、郷土の限りない発展を願って、ここに市民憲章を定めます。

- ◎心身ともに健康で、明るい家庭をつくります。
- ◎自然を大切にし、力を合わせて花と緑の美しいまちをつくります。
- ◎平和を愛し、きまりを守り、住みよいまちをつくります。
- ◎文化を尊び、生涯学習をもとに心豊かな人をつくります。
- ◎未来に夢を持ち、創意と実践により栄えゆく郷土をつくります。

昭和62年

No.633

2 - 15

毎号とじこんでください。きつとお役に立ちます。

増える子どもの 成人病予備軍

子どもが成人病予備軍に
なりやすいかどうかを見分

肥満が

予備軍のバロメーター

がん、心筋梗塞、脳卒中といった成人病は、一般に大人だけがかかる病気と思われがちです。ところが最近、若者や小さな子ども達の間にも成人病予備軍が増えているといわれます。とくに、血液の流れが悪くなって起こる心筋梗塞や脳卒中といった循環器系の成人病は、子どものころからの悪い生活習慣の積み重ねによって発病することがわかっていきます。

いつまでも健康で長生きしてほしい子どもにそう願わない親はいません。そのためには、親が子どもに正しい生活習慣を身につけさせ、成人病の「芽」が出ないようにふだんから気をつけることです。成人病の予防は、子どものときから始めることが肝心です。

子どもが成人病予備軍に
ける重要なバロメーターが
肥満です。

予防は

食生活と運動で

このような状態を放つて
おくと、しまいには脳や心
臓などの大切な所に血液が



流れにくくなり、致命的な
脳梗塞や心筋梗塞を引き起
こしてしまいます。

ところで、成人病の恐ろ
しい点は、自覚症状がほと
んどないまま、どんどん病
気が進行していくことです。
ましてや子どもは成人病に
ついての知識が乏しいわけ
ですから、周囲の大人が機
会あるごとに成人病の恐ろ
しさや予防方法を子どもに
話すことが望まれます。

運動不足に

気をつけて

子どもを成人病から守る
ためには、何より太らせな
いことが第一です。

近ごろは、食生活への関
心が高まり、毎日の食事に
気を配っている主婦も多い
ようですが、肥満のもう一
つの原因である運動不足に
ついては、まだまだ認識が
薄いようです。

放っておけば疲れ果てる
まで体を動かして遊び、肥
満などには絶対ならない
というのはかつての子ども
のころは外で遊びたくて
も場所がなければ仲間もい
ない、交通機関の発達で長
く歩くこともない、家にい

てもゲームやテレビで楽し
める、といった体を使わな
い環境がますます増えてい
ます。昭和五十四年の国際
児童年に行われた各国の児
童の国際比較でも、屋外で
遊ぶ時間が最も短かったの
は日本の子どもでした。

食生活に気を配ることは
もちろんですが、これから
は子どもが伸び伸びと体を
動かせるような環境を親が
意識的につくってやること
が望まれます。

子どもの肥満を防ぎ、恐
ろしい成人病から守るため
にも……。

遺伝的な要素もチェック

肥満にさえ

気をつければ
成人病にかか
らずにすむの
か、というと
そうではあり
ません。遺伝
的な要素、あ

るいはその人の「タチ」と
いったことで、成人病にか
かりやすい人とそうでない
人がいるからです。

両親や祖父母、兄弟の中
に成人病で苦しんだ人がい
たら要注意です。あなた自
身はもちろん、お子さんの
努力があれば、成人病
にかかる危険性は、ぐつ
と減らすことができるで
しょう。

た要素、あ
たはあなた自
身はもちろん、

お母さん

どごまで 気を付けていますか

子どもを成人病から守る10か条

**1 早食いは
肥病のもと**

食事に時間をかけずにサッサと食べてしまう人は、食べすぎの傾向にあるようです。人間の脳は、満腹になるともう食べなくてよいという指令を送りますが、それには約二十分かかります。食べるのが速い人は、この指令が出される前に適量を超えた食事をとってしまふのです。



**2 薄味に
慣れよう**

塩分を取りすぎた食生活を続けていると、高血圧や脳卒中になりやすいことがわかっています。味覚は子ども時代の食習慣によって培われることを肝に銘じて、日ごろから薄味に慣れるようにしたいものです。

**3 野菜を
まんだんに**

野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、そして動脈硬化やがんを予防する効果のある繊維質が含まれています。

ニンジン、ピーマン、ブロッコリーなどの緑黄色野菜には、とくにビタミンやミネラルが豊富です。子どもが食べやすいよう調理の

**4 朝食はしっ
かり食べよう**

工夫をしてみましよう。

朝食をとらなかつたからといって、すぐに影響の出してくるものではありません。しかし、それが習慣化してしまうと、ボクシングのボディブローのように、じわじわと体は痛めつけられていきます。

**5 週に二、三回は
魚を食べよう**

魚には、血中のコレステロールを下げる働きをもつタウリンが含まれています。また、血液の凝固を起こり

**6 おやつは食べ
たい量の半分を**

にくくして心筋梗塞や脳梗塞を予防するEPA(エイコサペンタエン酸)も含まれています。週に二、三回は魚料理をつくり、魚好きの子どもにしましょう。

おやつを食べすぎると、食事がおいしくなくなってしまうものです。また、市販の菓子類には砂糖や食塩、脂肪などが多く含まれていることも心配です。

**7 早寝、早起き
を心がけよう**

社会全体が夜型になり、夜遅くまで起きている子どもが増えているようです。夜食をとると、エネルギーが消費されずに体内に蓄えられ、肥満のもととなります。また、夜が遅いとどうしても寝不足となり、朝

食をとる食欲も時間もなくなりがちです。

**8 自由に遊べる
時間をとろう**

親は子どもが外で体を使って遊ぶことを奨励しましょう。健康によいだけでなく、社会性や協調性を身につけさせる上でも子どもに遊びは欠かせません。

**9 スポーツの
すすめ**

肥満の予防はなんといっても食事と運動に気を配ることです。子どものうちから運動に親んでいる人は、それが習慣となつて、いつまでも若々しく健康な体を保てるようになるでしょう。

10 たばこの害

たばこを吸うとがんになりやすいことはよく知られています。また、たばこは動脈硬化の原因にもなります。

吸う本数が多いほど、また吸いはじめた年齢が若いほど、その害が大きいことは言うまでもありません。たばこは吸っている本人の健康を害するだけでなく、周りにいる子どもにも悪影響を及ぼすことを忘れないようにしましょう。



開館8周年を祝う 老人福祉センター親交会

温泉のある憩いの場として、お年寄り達から愛され、親しまれている市老人福祉センターで一月二十三日、開館八周年を記念する集いが開かれました。この集いは、同センターの利用者の会である親交会(平山末四郎会長)が開いたもので約百五十人が参加。

「人生を楽しむためには、心の豊さも大切です。このセンターを十分に活用され、お互いのふれあいを深めてください。また、身体には十分留意され、健康で長生きをしてください」とお祝いのことばを述べました。

同センターは、昭和五十四年にオープン以来、市社会福祉協議会、市老人クラブ連合会の活動の拠点ともなっており、市の老人福祉の向上に大きく役立っています。

来賓として森田市長が、



8周年記念のついでにお祝いのごたばを述べる森田市長



市老人福祉の向上に大きく役立っています。



子どもの手をとって指導する羅さん



平山会長(右)に目録を手渡される坂本さん(中央)。左はそれに立ち合う小山田市社協副会長。

福祉基金にと20万円寄付 錦町の坂本さん

錦町の坂本憲昭さん(52)はこのほど、市社会福祉協議会を訪れ、市福祉基金にと二十万円を寄付、平山誠敏市社会福祉協議会長に手渡されました。これは、先に亡くなられた坂本さんのご尊父

錦町の坂本憲昭さん(75)の香典返しとして行われたものです。この寄付に対し、平山会長は「ご好意ありがとうございます。社会福祉のために役立たせていただきます」とお礼を述べました。

故坂本憲泰さんは、昭和四十一年から十八年間にわたって市社会福祉協議会評議員、監事を務めるなど、



同協議会の基盤づくりに大きな貢献をされました。

日本と中国の卓球の違いを学ぶ 元中国の名選手招き講習会

市卓球協会(佐々木啓二会長)では一月二十一日、南小学校体育館で市内の小・中・高生を対象に卓球の講習会を開きました。

中国卓球の強さは速さにあると言われており、羅さんは、現在中国の一流選手が使っているツツキ打ち、サーブレシーブなどを、主体に子ども達の手をとりながら指導していました。

また、この日は六十一年度全日本卓球選手権ホープスミニのチャンピオンである南小四年の神健介さん、古川史子さんも参加し熱心に受講していました。

この講習会は、元中国ナショナルチーム選手の羅武漢さん(37)を招き、日本と中国の卓球の違いを学ぶ機会となりました。

また、この日は六十一年度全日本卓球選手権ホープスミニのチャンピオンである南小四年の神健介さん、古川史子さんも参加し熱心に受講していました。

なお、同協会では同月五日にも羅さんを招き、市民体育館で西北五の小・中・高生を対象に講習会を開き、中国卓球の基本練習を行いました。

誤まった使い方が事故を呼ぶ

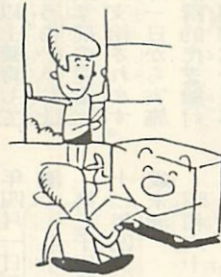
守ってください 使用上の注意

石油
ファンヒーター

この季節、大活躍の暖房器具ですが、使い方を誤ると大きな事故につながる恐れがあります。

そこで、暖房器具の中でも、販売台数が一千万台を

越え、このところ普及のめざましい石油ファンヒーターについて、必ず守っていただきたい使用上の注意をあげてみましょう。



換気 新鮮な空気を

一時間に一〜二回

ファンヒーターは、室内の空気(酸素)を利用して燃焼し、同じ室内に排気する構造になっています。ですから、閉めきった部屋の

中でファンヒーターを長時間使い続けると、酸素が少なくなり、不完全燃焼による一酸化炭素が発生し始めます。

ファンヒーターによる一酸化炭素中毒は、こうして室内に急激に増えた一酸化炭素が肺に吸収され、人体内への酸素の供給をストップさせてしまうために起こるものです。初期は頭痛、吐き気を伴い、ひどくなる

このような事故を防ぐために絶対必要なのが換気です。換気は一時間に一〜二回、一〜二分、窓を四〜八センチほど開けて行ってください。室温が摂氏十度、外気温が摂氏十度の状態でこの換気をすると、室温は一時的に摂氏十四、五度まで下がりますが、元に戻るには、わずか一分半ほどしかかかりません。

消火

就寝・外出のときはもう一度チェック

従来の開放型石油ストーブと違って、ファンヒーターは炎が目に見えないため、ついうっかり消し忘れることがあります。寝るとき、出かけるときには、消火を確かめる習慣を、ぜひつけるようにしてください。

掃除

月一〜二回はフィルターのをとる

燃焼に必要な空気の取入れ口には、エアフィルターがついていますが、ここにごみやほこりが付いて目詰まりすると、空気が十分に送りこまれなくなって不完全燃焼を起こす原因になります。

エアフィルターは、最低一か月に一〜二回、掃除機などできれいに掃除してください。ストーブ前面の温風吹出口の掃除もお忘れなく。

燃料

必ず白灯油を使う

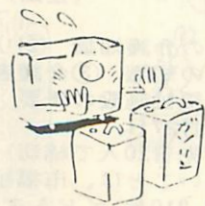
石油ストーブの燃料は白灯油です。白灯油が足りなくなつたとき、ガソリンや機械油、天ぷら油などを代

用することは避けてください。異常燃焼を起こしたり、火が消えたりして大変危険です。

また、ガソリンスタンドで買うときは、必ず「白灯油」と指定してください。ファンヒーターの正しい



使い方、手入れの方法は、取扱い説明書にさらに詳しく記されています。取扱い説明書はよく読み、いつも手元に置いて不確かかなことがあればすぐに調べられるようにしておきましょう。



火鉢型石油コンロを 使用されている方へ

昨年末、火鉢型石油コンロの空ダキによる火災等が各地で続発。その原因は、コンロの放熱ネットにススが附着し、異常燃焼を起こしたものと判明。

- SH-B形、SH-C形、SH-D形、SH-E形、SH-F形、SH-G形、SH-H形、SH-I形、SH-J形、SH-K形、SH-L形、SH-M形、SH-N形、SH-O形、SH-P形、SH-Q形、SH-R形、SH-S形、SH-T形、SH-U形、SH-V形、SH-W形、SH-X形、SH-Y形、SH-Z形

このためメーカーでは、該当する器具の放熱ネットを無料交換しています。該当する器具は、(株)田製作所のコロナ石油火鉢(サロニヒーター)で、昭和五十五年以前に製造された次の形式のもの。

まだ未交換の方は、コロナ販売(株)青森支店(☎〇一七七一)39四二三五番へご連絡ください。(五所川原消防本部)

市役所の電話番号は(35)2111番

市県民税の申告相談

税の正確を期するため、必ず申告してください。会場は次のとおりです。

地区	月日	曜	相談会場	時間	対象区域
松島	2.23	月	コミュニティセンター松島	午前9時20分～午後3時	吹畑・石岡・漆川(十川町含む)
	2.24	火			一野坪・太刀打米田
	2.25	水			水野尾・唐笠柳金山
栄	2.26	木	コミュニティセンターさかえ	午前9時20分～午後3時	みどり町
	2.27	金			稲実・姥薮
	3. 2	月			七ツ館・広田
毘沙門	3. 3	火	毘沙門・長富	午前9時20分～午後3時	毘沙門
	3. 4	水			長富
長橋	3. 5	木	コミュニティセンター長橋	午前9時20分～午後3時	野里・神山・福山
	3. 6	金			戸沢・松野木
	3. 7	土			豊成・浅井
本庁	3. 9	月	市民文化会館	午前9時20分～午後3時	寺町・川端町・小曲 長橋橋元・若葉 新宮町・新宮岡田 新宮松本
	3.10	火			新町・柳町・湊 湊団地・栄町・田町 八重菊・不魚住・錦町
	3.11	水			幾世森・柏原町・鎌谷 町・ツ谷・鳥森・下 り枝・弥生町・布屋町 幾島町
本庁	3.12	木	市民文化会館	午前9時20分～午後3時	末広町・上平井町・ 中平井町・元町・蓮沼 平和町・旭町・難田 敷島町
	3.13	金			岩木町・芭蕉・東町 本町・大町・田川
	3.16	月			松島町・下平井町

※申告書は申告相談会場に備え付けています。

児童手当改正のあらまし

4月1日から2人目の子どもにも支給

▽受給資格者

昭和五十八年四月二日以後に生れた児童を含む十八歳未満の児童を二人以上養育していること。又は義務教育終了前の児童を含む十八歳未満の児童を三人以上養育していること。

なお、児童については、自分の子どもである必要はありません。その子を養育していれば受給要件を満たすこととなります。

前年の収入が一定の額以上の方は児童手当は受けられません。

▽支給額

児童手当の額は、二人目の四歳未満(昭和六十二年四月一日現在)の子どもについては月額二五〇〇円、三人目以降小学三年生終了前の子どものついては、月額五〇〇〇円が支給されます。

▽新しい児童手当制度の実

一年目(昭和六十二年四月一日から昭和六十三年三月三十一日までの間)

在宅介護教室

市福祉事務所

現在、家庭で寝たきりの老人を介護する方が増えています。在宅介護の技術を習得し、在宅介護の要となる人達を対象に、在宅介護の知識を身につけてください。

▽期日…3月10日～11日(2日間)

▽場所…特別養護老人ホーム青山荘(金山)

▽経費…無料

▽講習内容…①日常の介護知識 ②リハビリテーションの知識 ③介護者の心構え ④老人福祉施設の概要

▽申し込み締切…2月27日(先着20人で締切)

お申し込みや詳しいことは、市福祉事務所福祉係(内線210番)へどうぞ。

課税台帳の縦覧を!!

固定資産登録の確認をしよう

市では、固定資産課税台帳を次の日程で縦覧に供します。関係者は各自の固定資産課税台帳を縦覧し、登録された事項を確認してください。

これは、固定資産の評価額など六十二年年度の固定資産税と都市計画税の税額の算定及び基礎となるものです。特に、昨年中に家屋を新築したり、土地を取得された方は必ず縦覧しましょう。

なお、登録された事項に不服がある場合は、縦覧期間の初日から末日後十日までの間に固定資産評価審査委員会に審査の申し立てをすることが出来ます。

▽縦覧期間 三月一日～三月二十日(ただし、日曜日は除きます)。

平日は午前八時三十分から午後四時四十五分まで。土曜日は午前八時三十分から午後零時十五分まで。

詳しいことは、市税務課(☎内線二〇一番)へお問い合わせください。

市有財産公売公告

● 売払物件

- ▷ 物件 土地
- ▷ 所在 市内字元町81番19
- ▷ 地目 宅地
- ▷ 面積 257.56㎡

● 入札・開札の日時及び場所

- ▷ 日時 2月25日 (水)
午前10時入札、即時開札

▷ 場所 市役所第二委員会室

- ▷ 条件 購入後5か年間は他へ転売してはなりません。

● 現地説明 2月20日 午前10時から現地です。

- 入札保証金 入札金額の100分の10以上(現金又は、金融機関が振り出し若しくは支払保証をした小切手とします。)

- 契約締結の時期 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10以上(現金又は、金融機関が振り出し若しくは支払保証をした小切手とします。)

- 入札の方法 一般競争入札とします。

- 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項に該当しない人であること。

- 入札の無効 入札参加資格のない人のした入札及び入札条件に違反した入札は無効とします。

その他詳細については、市財政課管財係(☎内線356・357番)へお問い合わせください。

交通災害共済——年額350円

家族そろって加入しましょう
二月一日から受付しています

現在加入されている人は、三月三十一日で共済期間が満期になりますので、早めに市交通防犯対策室または各支所へ申し込みください。

▽共済会費・期間 年額三百五十円(共済期間の途中で加入する場合も同額です)。

特におとしりや幼児の交通事故が増加していますので、まだ加入されていない人もご家族そろって加入されるようおすすめます。

共済期間は、毎年四月一日から始まり三月三十一日で終わります(途中で加入される人は、加入の日から三月三十一日までとなります)。

▽その他

小・中学校の児童生徒については、各学校を通じて

○ 共済見舞金の額

災害の程度	等級	金額
死亡した場合	1	800,000円
実治療日数 180日以上で	入院180日以上を含む	2 150,000円
	入院90日未済を含む	3 130,000円
実治療日数 90日以上 180日未満で	入院90日未済含む又は入院含む	4 110,000円
	入院90日未済を含む	5 80,000円
実治療日数60日以上90日未満	入院90日未済含む	6 60,000円
	入院90日未済含む	7 45,000円
実治療日数30日以上60日未満	8	35,000円
実治療日数10日以上30日未満	9	25,000円
実治療日数10日未満	10	15,000円

受け付けをしています。保育所、職場、町内会、各種グループなど二十人以上が加

入される場合は、団体の取り扱いをします。

農業委員会委員選挙人名簿の縦覧

昭和62年度農業委員会委員選挙人名簿に登載された人の氏名、住所及び生年月日等を次のとおり縦覧に供します。

▷ 期間 2月23日から3月9日までの15日間(午前8時30分から午後5時まで)

▷ 場所 市選挙管理委員会事務局

短歌

歌

雪山をとおり来る風身に沁めど裾原すでに春
満ちていき 大沢 良信
かなしがる乱舞の姿していしが落ちくる雪ら
みな面伏せて 村田 さえ
その昔啄木の歌いし姫神山西西を受けて金に
輝く 崎野 清蔵
鉄砲百合うんりゅう柳のびやかに活けられて
新春の茶会始まる 山谷 久子
愁いある瞳は澄めり病苦秘め耐えて尾を振る
わが犬逝きぬ 大谷 恭子
穫り入れを終えし稲田は落穂していづくとも
なく鳩の群がる 原田 栄子

『3月の保健センター相談日』

3月6・13・20・27日です。(毎週金曜日)

時間 午前10時～午後3時まで

内容 保健婦が血圧測定、尿検査を含めた健康相談に応じますので、赤ちゃんからお年寄りまでお気軽にご利用ください。

お問い合わせは市衛生課へ(☎内線 268番)。

ミニドックを受けよう!

市では40歳以上の市民を対象に成人病の早期発見、早期治療を目的としたミニドックを実施しています。対象となる人は積極的に受けるようにしてください。

▷実施期間 2月28日(土)まで。

▷実施時間 医療機関によって実施時間が違いますので申し込み時にお知らせいたします。

▷受診方法 受診を希望する人は、市衛生課窓口に保険証を持参のうえ、受診記録票の交付を受け、希望する医療機関で受診してください。

▷受診料 1,000円(申し込み時)

ただし70歳以上の方、生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料(申し込みの際証明書を提出してください)。

▷診査項目 診察、身体測定、心電図、尿検査、貧血検査、肝機能検査。

▷問い合わせ先 市衛生課(内線 272番)

◆実施医療機関◆

小笠原内科医院	白生会胃腸病院
兼平内科小児科医院	佐々木医院
川崎胃腸科内科医院	佐藤内科小児科医院
富田胃腸科内科医院	佐藤仁外科胃腸科医院
西北中央病院	荘司内科医院
木村内科医院	白戸胃腸科外科医院
田辺胃腸科外科医院	森田診療所
対馬内科小児科医院	三好診療所
中村内科医院	森内科小児科医院
増田病院	江渡医院
復明堂医院	健生病院五所川原診療所

休日・夜間の急病は

在宅医師の照会は消防署へ

☎35-2019番

(救急医療部会)

市役所の電話番号は(35)2111番



健康

コーナー

乳幼児の健康診査

▷場所 市保健センター

▷受付時間 午後1時～1時30分まで。

▷持参するもの 母子健康手帳、バスタオル。

※注意 ①6カ月児健康相談の際に、神経芽細胞腫(小児がん)の検査セットを配付しますが、当日つごうで来れない場合は検査セットを衛生課窓口にて配付いたしますので、6カ月、7カ月の赤ちゃんは、ぜひおいでください。

②病気療養中(特に伝染性の病気)のお子さんをご遠慮ください。

月令	対象児	期日	内容
3か月児	S61年11月生	3月10日(火)	健康診査
6か月児	S61年8月生	3月17日(火)	健康相談
1歳児	S61年2月生	3月23日(月)	健康相談
1歳6か月児	S60年9月生	3月24日(火)	健康診査
3歳児	今月はありません。	4月16日(予定)	

お問い合わせは、市衛生課(☎内線 268・272番)へどうぞ。

みんなの健康教室

医師会と家庭を結ぶ「みんなの健康教室」が開かれます。お気軽においでください。

▷日時 2月27日(金)午後1時

▷場所 保健センター

▷テーマ 高血圧症(特に軽高血圧症について)

▷講師 三上光次先生(復明堂医院長)



主催 北五医師会 市民保健協議会