

ごまがみ

広報

平成7年

6.1 No.832



シンボルマーク

人口と世帯

4月30日現在 () 内は前回比、男23,766(+157) 女26,320(+84) 計50,086(+241) 世帯17,133(+172)

『赤～いりんごの花まつり』では、

たくさんのイベントが行われました。

そのひとつ、企業対抗綱引き大会では、応援席からの熱い声援をうけて、各チームとも力一杯の試合を展開しました。

熱闘!

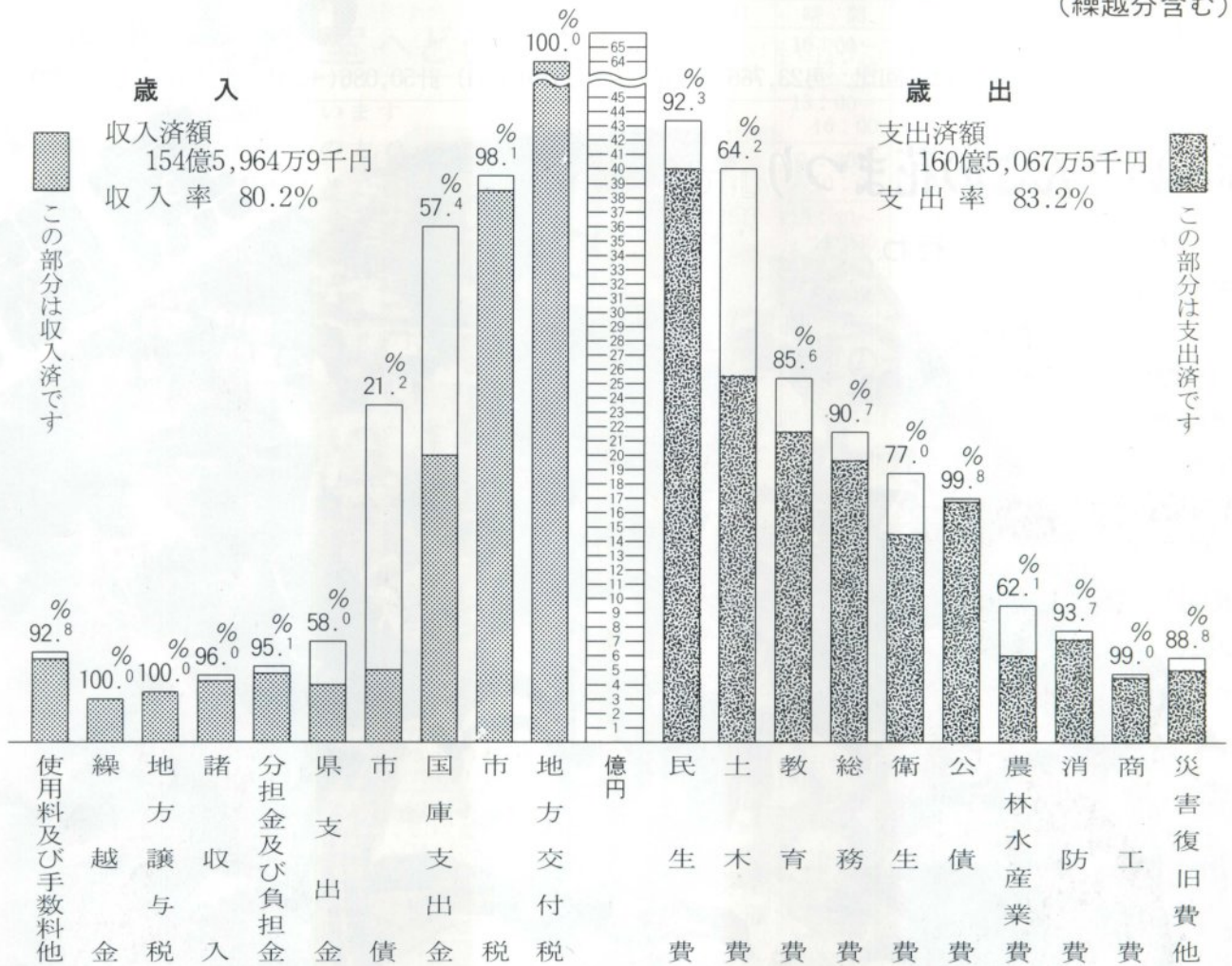


五所川原市の財政状況をお知らせします。

(平成7年3月31日現在)

一般会計歳入・歳出予算額は、192億8,707万6千円です。

(繰越分含む)



特別会計予算執行状況です

(単位：千円，%)

(繰越分含む)

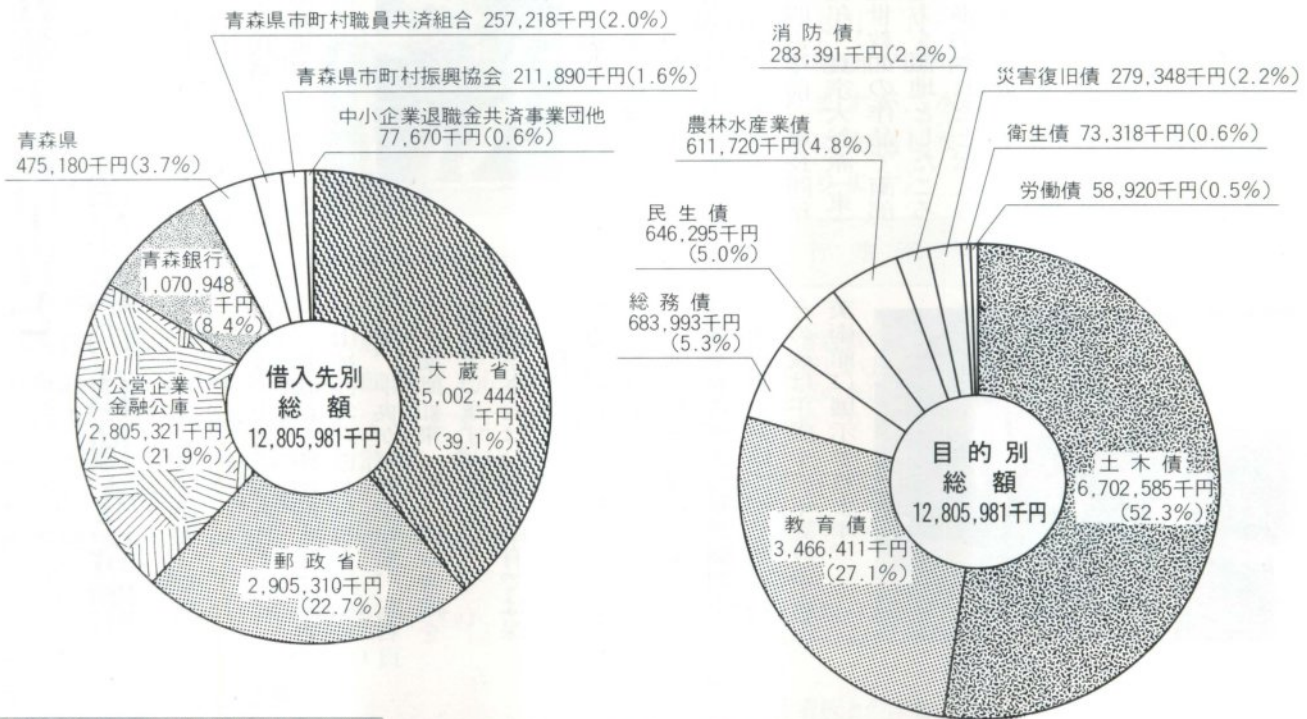
区分	予算額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険事業勘定	4,198,422	2,993,884	71.3	3,312,531	78.9
老人保健	2,991,920	2,586,108	86.4	2,704,293	90.4
高等看護学院	76,721	8,137	10.6	63,064	82.2
長者森平和公園造成事業	3,188	3,365	105.6	2,899	90.9
下水道事業	1,489,133	197,494	13.3	1,136,378	76.3
農業集落排水事業	160,472	7,502	4.7	79,538	49.6
公共用地先行取得事業	296,857	296,800	99.9	296,857	100.0

市有財産の状況です

土地	3,464,068.98 m ²
山林	191,246.00 m ²
建物	221,516.18 m ²
有価証券	68,652 千円
出資による権利	112,383 千円
自動車	132 台
債権	0 円
五所川原市土地開発基金	466,110 千円
五所川原市財政調整基金	208,047 千円
五所川原市特別導入基金	1,588 千円
減債基金	324,316 千円
ふるさと創生基金	192,520 千円
五所川原市地域福祉基金	331,449 千円
五所川原市美術館建設基金	52,537 千円
動物(牛)	56 頭

市債(市が借りているお金)の状況

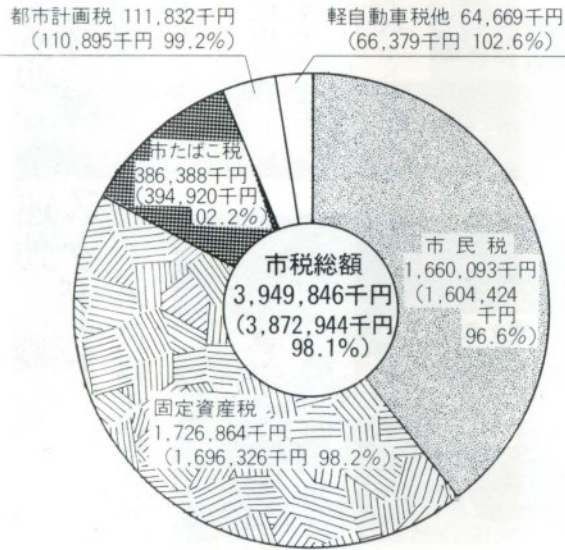
()は構成比率



市税の負担状況

()は、収入済額と収入率です。

市民1人当たり 77,699円
1世帯当たり 228,344円



一時借入金の残高 670,000千円



公営住宅(富士見住宅)



飯詰小学校屋内体育館

くらしに役立つ 積立金の還元融資

◎簡易保険積立金

みなさんが加入している郵便局の簡易保険積立金は加入者に支払われるまでの間に公共施設の整備資金として市に還元融資され、地域社会の発展と住民福祉向上に役立っています。

市では平成6年度に次のとおり融資を受けています。

公営住宅建設事業	1億5千2百20万円
飯詰小学校屋体建設事業	9千6百30万円
長橋小学校プール建設事業	2千2百90万円
岩木町・飯詰線整備事業	2千10万円
沖飯詰・飯詰線整備事業	3百20万円
凍結防止剤散布車購入事業	5百20万円

津軽藩主の甲冑と

南部氏の仏像を寄贈

市内七和地区で『大阿部』と古くから呼ばれている旧家「阿部家」の十六代当主で市教育委員長長の阿部育也さん（六十一歳）（羽野木沢字実吉一六）が五月



九日、佐々木市長を訪れ、同家に伝わる津軽十二代藩主承昭公（一八四〇〜一九一六年）着用の甲冑・紺系威最上胴具足（こんいとどしもがみどうぐそく）と今から約四百年前、慶長四年（一五九九年）真宗大谷派（東本願寺十二世教如の作品で南部氏が津軽地方を領地としたところに百沢寺に奉納された）と伝えられる三尊仏を市に寄贈しました。甲冑は、昭和十三年ごろ阿部家が津軽家から買い取ったもので、兜の吹返しや杏葉、籠手の甲などに弘前津軽家の杏葉牡丹紋が据えられております。兜は黒漆塗筋兜で金銅の鍔形に木彫金箔の龍の前立を据え、龍頭の兜

とし、胴部は紺系威最上胴となっており、高さは一尺六十五センチ、重さは二十五キログラムもあります。

三尊仏は、明治四十年ごろ岩木山神社の宮司から贈られたもので、中央が阿弥陀如来、左右に、薬師如来、十一面観音像を配しています。

阿部さんは「個人所有では保存に限界があり、一人でも多くの方に見ていただきたい」と話しておりました。

寄贈された甲冑と仏像は、花菖蒲せせらぎまつりの期間中、歴史民俗史料館で初公開され、その後は平成十一年完成予定の美術館に展示されます。



春の全国交通安全運動

スタート

市民総決起大会

五所川原市交通安全対策協議会では、五月十一日、市役所前おまつり広場で、市民約百五十人の参加を得て、春の全国交通安全運動総決起大会を行いました。期間中は、シートベルト着用



の徹底と子供や高齢者の交通事故防止などのスローガンを掲げ、幅広い市民運動を実施することになっています。

大会では、交通事故犠牲者に黙とうをささげた後、市老人クラブ連合会の原田市太郎会長が「ルールを守り、交通安全の意識を高める市民運動を展開します」と宣言しました。



最後に、参加者たちは白バイを先頭に街頭パレードを行い、交通安全を呼びかけていました。

土に親しみ 収穫の喜びを

市民農園開園

市民農園が、五月七日、湊地区で開園しました。この農園は、約三平方メートルの土地を百三区画（一区画、縦四メートル横六メートルの二十四平方メートル）に分け申し込みのあった市民に、農業の楽しさと収穫の喜びを味わってもらおうと、毎年市が無料開放しているものです。

思い思いの農作業姿で集まった参加者たちは、割り当てられた自分の畑にくわで畝を作り、農業センターから提供されたナスやトマト、レタスなどの苗をていねいに植えつけ、秋の豊作を期待していました。



無料 ●電話のご相談もお受けします
交通事故 ☎0177-22-1025 (直通)
ご相談 相談日：月曜から金曜午前9時半～12時
 午後1時～4時40分（祝祭日を除く）
 ◎専門の相談員が親身になってご相談に応じます
 ◎弁護士相談日：毎月第4水曜日午後1時～4時

社団法人 日本損害保険協会
青森自動車保険請求相談センター
 青森市堤町2-1-7日産大災青森ビル4階（青森文化会館向かい）
 青森調査事務所内 ☎0177-76-4391

正確な調査を求めて 平成七年国勢調査

実施本部の設置

国勢調査の実施本部が市役所向かい五所川原東邦生命ビル二階に五月一日付で設置されました。この調査は、統計法に基づき、人口の実態を把握し、各種行政施策の基礎資料を得ることを目的として、国内に常住するすべての人、世帯を対象とした最も基本的な統計調査です。

また、大正九年から五年ごとに行われているこの調査は、今年で十六回目を迎えることになっていきます。

今回の調査から、産業大分類の格付け事務が市町村に移管されるなど、事務量も増えており担当者は、十月一日にむけて準備に追われていました。



田植農家を督励

五月十九日、佐々木市長は、

俵元地区と持子沢地区の田植え作業中の水田地帯を巡回し、農家を督励しました。



このうち、俵元の伊藤博治さ

ら四人が、共同作業をしている水田(四農家の作付面積八ヘクタール)では、降雨が続いたにもかかわらず順調に生育している苗を手にとり「丈夫に育っていますね。これなら今年の秋も豊作に間違いありませんね。頑張ってください」と激励しました。

市内の田植え最盛期は、雨の日が多く、耕起作業が遅れたため平年より一日遅れの五月十七日となり、七和地域は二十二日が最盛期となりました。

野鳥の村 オーブン

市民自然観察会

五月十四日、飯詰地区味噌ヶ沢にある野鳥の村で開かれた市民自然観察会には、親子連れを含む約四十人が参加しました。

野鳥班と野草班に分かれて出発した参加者たちは、木間を飛び交う小鳥のさえずりに耳を傾

け、足元の小さな草花にも目を凝らして観察していました。



善意の花かこ

——— どれ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

○みちのく銀行(大道寺小三郎頭取) 〓百万円。

○みちのく銀行五所川原支店グリーンクラブ(中村伸太郎会長) 〓二十万円。

◎五所川原市社会福祉協議会へ

○(株)中三五所川原店(本町二五) 〓かさ外二十六点。

○スナック信子(代岡田キツエさん(川端町五七一)) 〓二万四千五百円。

○不思議な花クラブ(代開米雅子さん(みどり町三一三)) 〓一万九千六百円。

○五所川原高等学校(中平井町三一三) 〓かさ五十三本。

◎養護老人ホームくるみ園へ

○N.T.T弘前演劇サークル「ぼつけ」(代川崎肇さん他十七名)

〓慰問(演劇とお菓子)。

○天理教青森教区西北一支部支部長齊藤康昭さん他百十八名

〓清掃奉仕(窓ふき)。

○願昌寺住職 小山内修導さん(川端町一〇) 〓法話。

第六回

こしよがわら梅まつり

県下俳句大会

入選作品抄

茅葺の家通り過ぎ梅まつり

木村 一夫

軍手片方地にはりついて梅の山

斎藤 今日子

歩み入るころ平らに梅林

成田 市子

梅林を出でて濁世の風に触る

藤田 枕流

梅咲いてほとけの顔の円きかな

太田 鉄杉

胸もとに梅咲く山のことばかな

対馬 暉子

白梅や今も艶あるげんとの碑

敦賀 晴川

汝が胸に深海珊瑚梅紅し

松宮 梗子

曲水の館絹ずれ梅祭

対馬 如流

紅梅の香をお懐紙にをのこかな

高松 栄

梅まつりついに母来ることもなく

片岡 玲子

幟立つ沼平らかに梅の里

斎藤 さだ



赤～いりんごの花まつり



～むいても、むいても赤～いりんご・パート5～

市内一ツ谷の赤～いりんごの並木道で五月十三日・十四日の両日、赤～いりんごの花まつりが開催され、たくさんの方が訪れ、大いに賑わいました。



天候にも恵まれ、賑わう並木道



女性コーラスの美しいハーモニーで幕があけられた



花火の合図でテープカット



賑やかさの中にも静かな空気が漂う野点



ハシゴ車で15m
ながめも格別



起震車の震度6に立ってられるかな！

主役はやっぱり
子供たち



初登場 フリースロー大会



景品も豪華な、輪なげ大会



おなじみ金魚すくい



このお楽しみ

100円のお楽しみ



10円のくじ引きもあるよ！子供の国コーナー

お知らせ

『歯の健康診断室』

北五歯科医師会—北五学校保健会

- ▶とき 6月10日(土) 13時30分～17時
- ▶ところ 「中三デパート」 6階 ミニギャラリー
- ▶内容 歯の健康診断、磨き方指導(無料)
むしば予防図画ポスター入賞作品展示(6月2日～10日)
歯科関連ビデオ放映及び展示
良い歯のシニアコンテスト(60歳以上で24本以上自分の歯が残っている方募集。治療済みも可。)
- ▶問い合わせ 青森県歯科医師会北五支部会
富士歯科医院 ☎53-2031

確実な攻守がきめての危険物

6月4日(日)から10日(土)の期間「危険物安全週間」が始まります。ガソリン、灯油等の危険物の危険性を知り、正しく取り扱って事故をなくすよう市民の皆さんもご協力ください。

山菜採りの皆さんへ！ ～ 遭難にご注意 ～

入山前の、確認事項、忘れずに！(入山前の確認5箇条)

- 1 体調は？～山菜と、自分の体、どちらが大事！
- 2 天気は？～空模様、天気予報を確かめて！
- 3 衣食は？～万一のため、着替え・食料、忘れずに！
- 4 マッチ・ライターは？～遭難時、マッチ・ライター、使い方次第
- 5 家族に連絡？～出かける前、家族に伝える、行先・相手・帰宅時間！

※笛を持って行けば、迷いそうになった時、便利！



無理せず、日暮れ前には、下山せよ！

山菜よりも、大事な命、大切に！

来年のため、残しておこう、小さな芽！



交通安全は家庭から

交通事故概況

(平成7年 5月21日現在)

五所川原市交通安全対策協議会

	県内	五所川原市管内
発 生	2,897 (+124)	116 (-24)
死 者	38 (-4)	4 (+1)
傷 者	3,590 (+89)	144 (-20)

()内は前年対比

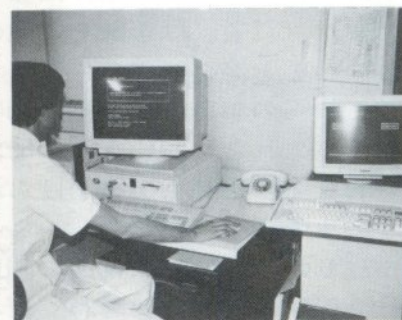
無理しない 用心深さも 年の功

西北中央病院では、西北五地
域の中核病院としての機能を充
実させるため、平成六年度に厚
生年金、国民年金積立金の還元



高圧蒸気滅菌装置

- YAGレーザー手術装置 一式 (放射線科) 一台 (眼科)
- エックス線撮影装置 一式 (放射線科) 一台 (放射線科)
- 核医学データ処理装置 二台 (手術室) 二台 (手術室)
- 人工呼吸器 一台 (外科)
- 分離式電動手術台 一台 (手術室)
- ビデオスコープシステム(大腸検査) 一式 (第一内科)



核医学データ処理装置

年金資金を活用し 医療機器を充実

融資を受けて医療機械器具(三十四品、億三百二十四万二千円)を購入(更新を含む)しました。主なものは、次のとおりです。

“在宅ねたきり老人介護者へ” 慰労金を支給します

市では、5年度から在宅ねたきり老人及び介護者に対して見舞品及び慰労金を支給しております。

ねたきり老人とは、市内に住所を有する満65歳以上の方で、一日中ほとんど床に臥しており、食事、用便、入浴など日常生活に支障があり、介護を必要とする状態が5ヵ月以上継続している方のことです。

介護者とは、ねたきり老人の扶養義務者とその他の方で、ねたきり老人と同居して介護をしている方のことです。

▶申請受付期間 6月16日から11月15日まで
なお、支給は年1回で12月です。

▶申請及び問い合わせ 市福祉事務所高齢者対策課 ☎内線 210 及び各支所

国民年金 - マメ知識 -

こんなとき、こんな年金

国民年金には、大きく分けて3種類の年金給付があります。

◎**老齢基礎年金** 国民年金の保険料を納めた期間、免除された期間、及び厚生年金保険や共済組合に加入した期間の合計が25年以上ある人が、65歳から受けられます。

ただし、20歳から60歳までの間に、国民年金の保険料を納め忘れてたり、免除された期間がある場合には、その期間に応じて年金が減額されます。

◎**障害基礎年金** 国民年金の加入期間中に、病気やケガで法律に定められた障害等級の1級または2級に該当したときに受けられます。

◎**遺族基礎年金** 国民年金に加入中の人や、老齢基礎年金を受ける資格を満たしている人が死亡したとき、子のある妻、または子に支給されます。

妻の場合には、死亡した人により生計を維持されていたことが、条件になります。

また、「子」は年齢その他の条件に該当していることが必要です。

これらの年金は、完全自動物価スライド制が取り入れられていますので、物価の上昇に合わせて年金額も引き上げられるようになっています。

※詳しいことは、市役所の国民年金係または社会保険事務所にお尋ねください。

車両系建設機械の 運転技能講習会

出稼労働者の地元定着を図る一環として車両系建設機械（整地、運搬、積込み用及び掘削用）の運転技能講習を実施し、地元への就労を促進します。

▶**対象** 出稼労働者手帳を所持し、出稼労働を常態とする方

▶**講習科目と時期** ①3トン未満の小型車両 8月8日(火)～9日(水) ②3トン以上の車両 8月21日(月)～22日(火)

▶**会場** 学科 青森市（青森県建設会館）
実技 十和田市（建設業務労働災害防止協会実技教室所）

▶**主催** 建設業労働災害防止協会青森県支部

▶**申し込み・問い合わせ**

総合サービス課内

五所川原市出稼協会 ☎内線281・282

※受講者数に限りがありますので申し込み者については主催側で選考、決定します。

児童手当の「現況届」を 提出してください

現在、児童手当（特例給付）を受給されている方は、『現況届』を提出してください。この現況届は、平成7年6月1日現在の養育状況及び所得状況を確認するために必要な届出です。

なお、期間内に現況届を提出しないと、6月以降の児童手当（特例給付）の支払が受けられなくなりますので必ず提出してください。

▶**提出期間** 6月1日～6月30日

▶**提出先** 市民課 内線262・275

※受給者が平成7年1月1日に、他の市(区)町村に住所を有していた場合は、7年度分の所得に係る前住所地の市(区)町村長の証明書が必要です。

危険物の取扱作業の 保安に関する講習

▶**とき** 6月30日(金)

▶**ところ** ふるさと交流圏民センター

▶**種別** 給油取扱所関係(9時30分～12時30分) 一般取扱所関係(14時～17時)

▶**受付期間** 6月8日まで

※申込書は消防署にあります。

危険物取扱者・ 消防設備士の方へ

危険物取扱者、消防設備士免状は、10年に1回の「写真の貼替え」が義務付けられています。該当する人は忘れずに手続きしてください。

▶**問い合わせ先** 消防本部予防課 ☎35-2019

老人医療受給者の方 次のような場合は届け出を

こんなとき	いつまで	必要なもの
○交通事故などにあったとき	すみやかに	医療受給者証(健康手帳)・印かん
○70歳になったとき	ハガキの通知届出期間	被保険者証・印かん・ハガキ(通知)
○加入している被保険者証が変わったとき	14日以内に	医療受給者証(健康手帳)・印かん・被保険者証
○市内で居住地を変更したとき(受給者証が変わります)	14日以内に	医療受給者証(健康手帳)・印かん・被保険者証
○死亡したとき	14日以内に	医療受給者証(健康手帳)・印かん
○他の市町村・区から転入してきたとき	14日以内に	被保険者証・印かん
○他の市町村・区に転出するとき	転出する前に	医療受給者証(健康手帳)・印かん・転出証明書
○生活保護をうけるようになり医療保険の加入資格を失ったとき	すみやかに	医療受給者証(健康手帳)・印かん
○医療受給者証(健康手帳)・紛失汚損したとき	すみやかに	被保険者証・印かん

※詳しいことは、国保年金課老人医療係 ☎内線264

『五所川原市史』 史料編2上巻を刊行

平成2年より取り組んできました「五所川原市史」(全8巻)は史料編1(平成5年刊)、文化財編(平成6年刊)に続いて、このたび古代、中世、近世前半の史料を収めた史料編2上巻が刊行されました。



古代・中世では蝦夷、安藤氏などに関する史料、近世では新田開発、飢饉などに関する史料をほぼ年代的にまとめています。また各章の初めに史料解説の項を設け、理解しやすいように配慮しています。

▶ **内容** 古代、中世、近世前半の基本的史料を収録

▶ **価格** 4,500円(消費税含む)

▶ **体裁** 菊判 約1,000頁

▶ **注文・問い合わせ先**

・市教育委員会総務課 内線 293

・市史編纂室(図書館2F) ☎34-3256

なお史料編1(3,500円)、文化財編(2,500円)の残部が若干ありますので、まだ購入されていない方はこの機会にお求めください。また全巻の予約も受け付けています。

募集 します

能力開発セミナー(6月後半)

ポリテクカレッジ青森(青森職業能力開発短期大学校)

AC	コース名	主な内容	対象	定員	日数	開講日時
1	Turbo CプログラミングI	C言語の基本、制御構造、ポインタなど	初級	5名	5日	6月19日(月)～6月23日(金) 18:00～21:00
2	マイコン制御の知識	アセンブリ言語、システム構成制御方法	初級	5名	5日	6月19日(月)～6月23日(金) 18:00～21:00
3	数値処理ソフトによる数値計算	数値計算プログラミング方法を習得する	中級	3名	5日	6月19日(月)～6月23日(金) 18:00～21:00
4	データ通信システム	ファイルの送受信、データの送受信	中級	5名	5日	6月19日(月)～6月23日(金) 18:00～21:00
5	マシニングセンタ応用加工	マシニングセンタによる加工と評価	中級	5名	3日	6月21日(水)～6月23日(金) 9:00～16:00
6	構造化プログラミング	Quick-BASICの基本操作など	中級	5名	5日	6月26日(月)～6月30日(金) 18:00～21:00

▶ **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

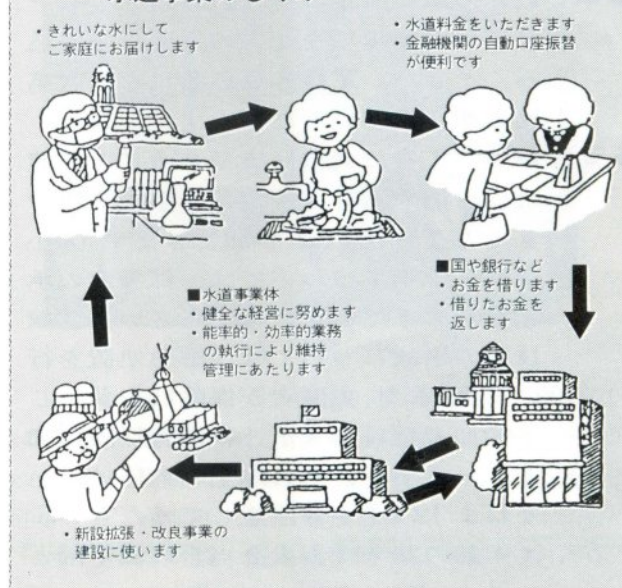
“見直そう!水の尊さ大切さ” 第37回 水道週間

▶ **期間** 6月1日～6月7日

水道事業所では今年もいろいろ行事を計画しておりますが、水道施設めぐりと水道110番を新たに実施します。多数のご参加をお待ちしております。

月日	行事名	内容	開催場所
6月1日	青森県で一番新しい五所川原の水道施設めぐり	家庭の主婦を対象に9時から12時まで水道施設を見学していただき、水道事業行政に理解と協力を求めるものです	市内の各水道施設
6月1日 ～ 6月7日	広報車の巡回	水道週間のPR	市内一円
6月1日	車両パレード	車両で水道週間のPR	市内一円
6月1日 ～ 6月7日	看板とのぼり	水道週間のPR (スローガン) 「見直そう!水の尊さ大切さ」	水道事業所庁舎
6月2日	工事安全パトロール	水道工事の安全確保 無届工事の防止	市内一円
6月2日	講習会	2級配管技工実技講習会 内面エポキシ樹脂粉体塗装 ダクトイル鋳鉄管穿孔講習会	水道事業所庁舎前
6月3日	水道110番	水道に関する問い合わせにお答えします 受付時間 9:00～16:00	水道事業所

水道事業のしくみ



中山竹通さんと一緒に走ろう 第6回虫おくり健康マラソン大会

- ▶ **とき** 6月25日(日) 小雨決行
- ▶ **会場** 北斗グランド及びジョギングコース
- ▶ **種目別**
 - ①フリー(中山選手と一緒に走ろう) 1.5km
 - ②小学校男子5年生・③6年生 1.5km
 - ④小学校女子5年生・⑤6年生 1.5km
 - ⑥中学校男子・⑦女子 3.0km
 - ⑧高校生以上39歳までの男子 4.0km
 - ⑨高校生以上39歳までの女子 4.0km
 - ⑩40歳以上の男子 4.0km
 - ⑪40歳以上の女子 3.0km

▶ マラソン教室開催

中・高校生対象

(閉会式終了後)

- ▶ **表彰** ①各種目別(フリーを除く)の入賞は第3位までとし、賞状、メダルを授与します。ただし、小・中学生は第6位まで入賞とし第3位まで賞状、メダル、第6位まで賞状を授与します。②参加者全員に記念品(Tシャツ)を進呈します。③完走者全員に完走証を授与します。



- ▶ **おたのしみ抽選会** たくさんの賞品を用意しています。

- ▶ **参加料** 無料 ▶ **参加資格** 小学生以上の児童・中高生・一般

- ▶ **参加申し込み先** 市教育委員会
生涯スポーツ課 ☎内線248

- ▶ **申し込み締め切り** 6月9日(金)

- ▶ **申し込み方法** 所定の申し込み書(コピー可)に必要な事項を記入のうえ、申し込みください。**定員800名**になり次第締め切らせていただきます。

- ▶ **注意事項** ①参加者は健康であること。健康に自信があり、所定の距離を完走できる方なら、誰でも参加できます。②小学生・中学生については、保護者の承諾書を添えて申し込みください。③競技中の事故については、応急処置を行います。また、主催者が保険料を負担して参加者全員をスポーツ傷害保険に加入させますが、それ以上の責任は負いかねますので十分注意してください。④年齢の基準は、大会当日の満年齢とします。

催し します

あなたも参加しませんか!

「家族フリーマーケット」開催

家庭での不用品や手作り品を安く販売していただきます。また、この参加料はきれいな街づくりへの支援金といたします。

- ▶ **とき** 7月1日(土)
- ▶ **ところ** 菊ヶ丘水郷公園
- ▶ **参加料** 2,000円
- ▶ **申し込み期限** 6月23日(金)まで
- ▶ **申し込み・問い合わせ** 企画調整課 内線318

オルテンシア催し物案内

ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

月日	曜	催物	開演	入場料
6/10~6/11	土、日	五所川原梅まつり 作品展示会 (小ホール)	9:00	無料
6/17	土	チャリティー コンサート (大ホール)	18:30	1,000円
6/23	金	梅花流西北五大会 (小ホール)	9:00	無料
6/24	土	五所川原合唱団 定期演奏会 (大ホール)	18:00	前売800円 小中400円
6/25	日	日立労働組合津軽支部 20周年フェスティバル (大ホール)	13:00	整理券

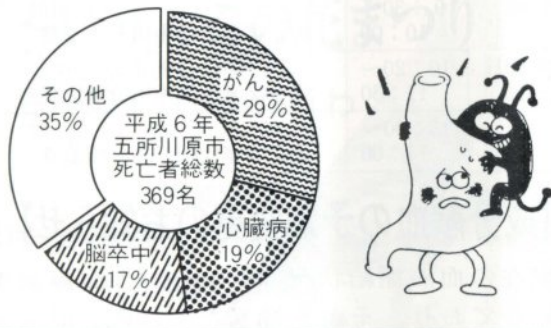
第7回五所川原市民陸上競技選手権大会 兼第12回青森県小学校陸上競技大会 五所川原市予選会

- ▶ **とき** 6月24日(土) 9時30分開始
- ▶ **ところ** 飯詰、勤労青少年センター陸上競技場
- ▶ **種目**
 - 一般男子(高校・大学生含む)
100m、1,500m、3,000m、5,000m、走り幅跳び、砲丸投げ(5.4kg)
 - 一般女子(高校・大学生含む)
100m、800m、1,500m、走り幅跳び、砲丸投げ(4.0kg)
 - 小・中学生は、別個案内済
- ▶ **参加制限** 1人1種目、市民及び市内に勤務している方。
- ▶ **参加料** 1人200円
- ▶ **主催** 五所川原市陸上競技協会
- ▶ **申し込み先** 大町36-3 2階
工藤歯科医院 ☎34-8883
- ▶ **締め切り** 6月5日必着
※審判員も随時募集中です。

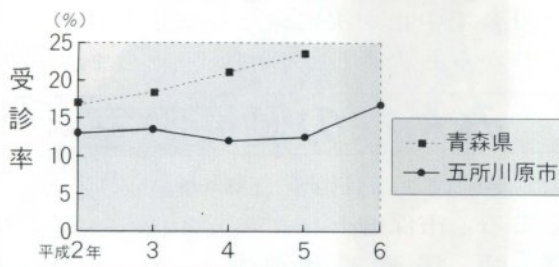
=がんと死亡原因のトップ=

平成6年当市の死亡原因は三大成人病の占める割合が、約65%でした。①がん、②心臓病、③脳卒中の順でした。がんの中では男女とも胃がんが高くなっており、これからは、肺がん、大腸がんが増えていくと思われます。

五所川原市死亡者総数に占める三大成人病の割合（平成6年）



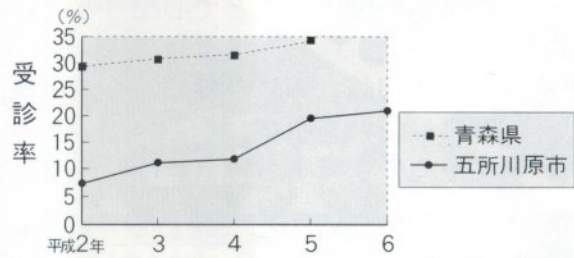
胃がん検診受診率の推移



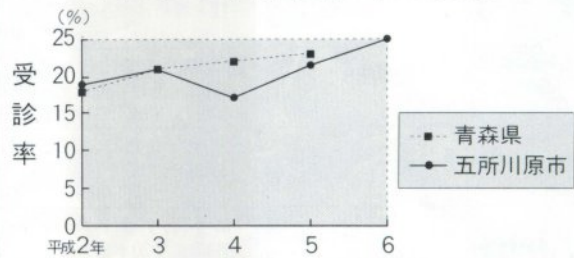
=健診は健康管理のスタートライン=

平成6年度「むしおくり市民総合健診」、「ミニドック」、「子宮がん、乳がんの個別検診」の総受診者数が、17,285人受けています。昨年13,460人で、年々受診者数は増加傾向にあります。各種検診の受診率は図のようになりました。老人保健法実施のもとで、年間の検診受診率を基本健診50%、がん検診30%にまで伸ばす方針です。ひとりでも多くの方に検診を受けていただきたいと思ひます。

基本健康診査受診率の推移



子宮がん検診受診率の推移



五所川原市成人病各種検診の受診状況

(平成6年度)

検診種別	受診した方の数	対象に対する受診率	精検の必要な方の数
基本健診(ミニドック)	3,948人 (1,028)	23.1%	531人
胃がん検診	2,855	16.7	268
大腸がん検診	2,620	15.3	65
肺がん(結核)検診	2,926	17.1	145
子宮がん検診(個別)	2,490 (368)	25.0	29
乳がん、甲状腺検診(個別)	2,446 (173)	24.6	41

高血圧、動脈硬化、心臓病、がんなどの成人病のほとんどは、無症状のまま進行することが多いのです。そして、がんは早期発見、早期治療さえすれば、少なくとも手おくれにならず治すことができます。そこで、自覚症状のないうちに病気を発見するために実施されているのが、「市民総合健診」などです。定期的に健診を受け、自分の健康状態を継続的に把握しておくことがとても大切になります。

がん予防の食生活はコレ!

- ①動物性脂肪をとりすぎない(バター、ラード、ベーコン他)
- ②肉食中心を改める
- ③発がん性の強い食品を避ける(添加物、発色剤等)
- ④食物繊維で発がんを抑える(切り干し大根、ひじき、あずき、のり等)
- ⑤緑黄色野菜からビタミンを十分取る
- ⑥食べすぎは禁物、基本は腹八分目
- ⑦味つけ調理法にもひと工夫、薄味に慣れる
- ⑧タバコを吸わない…禁煙・節煙
- ⑨お酒は適量を守る…適量アルコールとは
→・ビールは小びん2本、清酒は1合、ウィスキーはシングル2杯、ワインはグラス2杯、焼酎はグラス1杯
- ⑩ストレスをためない…手軽なストレス解消法・何はともあれ、ぐっすり眠る
 - ・ハーブなどの香りを上手に利用する
 - ・お気に入りの音楽でリラックス
 - ・ぬるめのお湯にのんびりつかる
 - ・ティータイムで気分転換



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、ご自身又はご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）

場 所	月 日	時 間	はなしのテーマと時間
金山昭和館	6月21日 (水)	12:30~ 14:00	もう悩まない ~膝・腰痛にやさしい生活~ (13:30~14:00)
水野尾集会所	6月16日 (金)	11:30~ 13:00	もう悩まない ~膝・腰痛にやさしい生活~ (11:30~12:00)
石岡保健協力員 寺田よしえさん宅	6月15日 (木)	13:00~ 15:00	総合健診を受けるコツ ~かしく受けて健康アップ~ (14:30~15:00)
尻無集会所	6月22日 (木)	10:30~ 12:00	誰にもいえない泌尿器の悩みを解決する (10:30~11:00)
松島会館	6月21日 (水)	10:00~ 11:30	“はっ”とするほど大事な歯 ~80歳まで20本歯を残そう~ (11:00~11:30)
姥范集会所	6月16日 (金)	10:30~ 12:00	総合健診を受けるコツ ~かしく受けて健康アップ~ (11:30~12:00)
稲実集会所	6月12日 (月)	10:30~ 12:00	総合健診を受けるコツ ~かしく受けて健康アップ~ (11:30~12:00)
コミュニティ センター栄	6月22日 (木)	子供の相談 10:00~ 12:00 成人の相談 13:00~ 14:00	個人相談のみ実施
桜田集会所	6月19日 (月)	10:30~ 12:00	血圧が気になるあなたに ~血圧を上げないライフスタイル~ (11:30~12:00)
高野文化 センター	6月19日 (月)	10:30~ 12:30	“はっ”とするほど大事な歯 ~80歳まで20本歯を残そう~ (10:30~11:00)
七和農協	6月22日 (木)	11:00~ 13:00	“はっ”とするほど大事な歯 ~80歳まで20本歯を残そう~ (12:00~12:30)
平町公民館	6月21日 (水)	13:00~ 15:00	血圧が気になるあなたに ~血圧を上げないライフスタイル~ (11:30~12:00)
石田坂 公民館	6月16日 (金)	10:30~ 12:00	血圧が気になるあなたに ~血圧を上げないライフスタイル~ (11:30~12:00)
毘沙門・長富 コミュニティ センター	6月14日 (水)	10:30~ 12:00	血圧が気になるあなたに ~血圧を上げないライフスタイル~ (11:30~12:00)
藻川公民館	6月16日 (金)	11:00~ 12:30	血圧が気になるあなたに ~血圧を上げないライフスタイル~ (11:30~12:00)

献血のご案内

※献血をしていただいた方に、生化学的検査サービス

◎献血をして下さった方には、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、後日結果をお知らせします。

期 日	時 間	場 所
6月6日 (火)	10:00~ 12:00	本町㊦かさい駐車場 五所川原市東日流 ライオンズクラブ協賛
	13:00~ 16:00	
6月19日 (月)	9:30~ 10:00	コミュニティセンター中川前 赤十字奉仕団中川分団協賛
	10:20~ 11:30	三八五貨物自動車運送棟前 赤十字奉仕団中川分団協賛
	13:00~ 14:00	かいどう児童館前 赤十字奉仕団松島分団協賛

【成分献血の予定変更のお知らせ】

現在の血液需給状況は200ml・400ml献血が不足しており、それを補うために成分献血を中止し対応することとなりました。

このため、当市で予定されていた成分献血は9月まで中止が決定いたしました。これからもよろしくお願いいたします。

みんなの健康教室

- ▶ **と き** 6月23日(金) 13時から
- ▶ **と ころ** 市保健センター 3Fホール
- ▶ **講 師** 江渡 諄治先生
(江渡内科医院)
- ▶ **テ ー マ** 脳からの危険信号
- ▶ **主 催** 北五医師会・市民保健協議会

犬のしつけ方 教室のお知らせ



- ▶ **対 象** 犬を飼っている方、又はこれから犬を飼う予定のある方
- ▶ **と き** 6月10日(土) 10時~11時30分
- ▶ **と ころ** 市中央公民館 2階 視聴覚室
- ▶ **内 容** ①犬の病気と健康管理について
②犬の習性としつけの必要性について
③しつけの実技指導と相談
- ▶ **講 師** 獣医師及び日本警察犬協会公認訓練士
- ▶ **参 加 費** 無料
- ▶ **申 込 先** 五所川原保健所 環境衛生課
☎34-2108
- ▶ **主 催** 五所川原保健所、西北五支部獣医師会、五所川原市