

ごまがわら

広報



平成8年

1.1 No.846

人口と世帯

12月1日現在 () 内は前回は、男23,889(+17) 女26,478(+39) 計50,367(+56) 世帯17,257(+18)



絵：山谷芳弘氏

謹賀新年



津軽中央躍動定住拠点都市

五所川原市長 佐々木 榮 造

市民の皆様新年おめでとうございませう。

本市は東経百四十度二十六分、北緯四十度四十八分の地点にあります。

東北随一の面積、約十萬ヘクタールの肥沃な津軽平野南北六十キロメートルのほぼ中央部に位置し、豊穰な恵みをもたらす、津軽誕生の原点となった岩木川の流域耕地面積の割合は日本一を誇っております。

このため五所川原が良くならなければ、津軽は良くならないとの強い使命感をもってまちづくりを進めてまいりました。

お蔭様で国勢調査人口が増加に転じ、新しい世紀を目前に控え、懸案の事業も着々と具体化されております。

輝かしい歴史の扉を開く極めて重要な年を迎え、「津軽中央躍動定住拠点都市」を内外に高らかに宣言し、次代に誇れるまち

づくりを英知を結集しながら進めてまいります。

まちづくりは、「津軽平野みず未来都市」を基本理念に推進してまいります。

即ち、国鉄清算事業団から取得した用地の有効活用を図ると

ともに、市街地再生のため「みず光る街シティ・ルネッサンス21」を推進し、みどりとせせらぎを一体的に整備してまいります。

五所川原街づくり会社において建設を進めている新商業街区「(仮)エルムの街」につきま

しても、昨年九月、新商業街区の中核となるショッピングセンターの核店舗として大手量販店のイトーヨーカ堂の出店表明がなされました。

街づくり会社では平成九年秋のオープンに向け、本年テナント募集のための説明会等を開催

することから、市といたしましてもインフラ等の整備を急ぎこれを強力に行政支援をしてまいります。

この二大根幹事業推進にあたり本市を含む西北五の五市町村が、地方拠点都市の指定を受け、たことは誠にこころ強いものがあり、全力でその推進にあたっております。

また、これと隣接する「はるにれ住宅団地」につきましても、九年度から分譲募集が出来るよう諸準備を進めてまいりますし、新たな国の合同庁舎「シビックコア」計画や雪の情報発信基地としての「つがるブリザードピア」等もその具体化に努めてまいります。

全国との情報、物流に大きな役割を担う津軽自動車道は、浪岡〜五所川原間十五kmの早期完成と五所川原〜七里長浜港間の



着工を目指してまいります。

これとリンクする国道三三九号線やエルムの街にアクセスする石岡五号線の整備も拍車をかけてまいります。

産業構造の高度化を進め、若者の地元定住を図ることは喫緊の課題であります。

漆川工業団地の第二期拡張により、新たに九百人の雇用増大と約百三十億円の製造品出荷額を見込むものでありますが、昨年開催の「にぎわいの街・五人委員会」の提言が生かされ、地場企業二社が工業団地に進出したことは誠に喜ばしく現在さらに数社と接触協議中であります。

民間の調査会社によれば、全国六百八十六市のなかで本市の製造品出荷額の伸びは全国ランク二十八位にあり、既設誘致企業の設備投資も活発に展開されていることから本市の製造品出荷額が一十億円に到達するのは二〇二一年と予測しております。

新食糧法の施行に伴い、米とりんごに加えプラスチック農業の推進は、一層重要なものとなつてまいりました。

このため、農業農村公園とし



て毘沙門牧場、広域新農業センター、畜産展示施設、野鳥の森等の整備を急ぎ、春には「グリーンバイオ村」として開村してまいります。

「津軽バイオ研究会」のご尽力で、広域新農業センターでは予想より二年も早くウイルスフリー苗一万五千本、セル成型苗二十万本の供給ができました。

今後ともキャベツ、レタス、苺等の優良種苗の供給を行い、農家所得の向上を図ってまいります。

子供の頃からバイオ技術に慣

れ親しむこともこれからの農業を展望するうえで大切なことであり、バイオ村での研修に期待しております。また、建設中のコテージ三棟も年度内に完成させ、農業者をはじめ市民の皆様に通年活用していただきます。

高く評価され、厚生大臣賞の栄誉を与えられ、百十一の受賞団体を代表してお礼を述べる機会を得ました。知事さんの「福祉日本一」を先取りできたものと感慨深いものがありました。

市ではこれまで、街に人が集まり毎月のようにイベントが楽しめるよう五所川原らしい特色あるイベントを行ってまいりましたが、冬のイベントとして一月二十一日にはゴニンカントラップ世界選手権大会、三月十日には全国風揚大会を企画しております。是非皆様ご参加のうえお楽しみ願います。

現在は、富士見住宅団地の街づくりとの調和した設計が建設省住宅局長賞。在宅福祉やホームヘルパー年間利用率日本一が

昨年、「市民と語るゴミ問題懇談会」が市内各所で開催され多くの市民から数々の貴重なご提言をいただくことができましたが、ご提言をゴミの減量化に

現在整備中の松島小学校は屋内体育館を、飯詰小学校は今年度外構関連工事をそれぞれ実施し、より良い教育環境づくりに努めます。

大いに役立ててまいります。野里の建設中の一般廃棄物最終処分場は、明年三月の完成を目指します。

現在整備中の松島小学校は屋内体育館を、飯詰小学校は今年度外構関連工事をそれぞれ実施し、より良い教育環境づくりに努めます。



鋭意研鑽に励み

住みよいまちづくりを

五所川原市議会議長 和島 就藏

明けまして、おめでとうござい
います。

近年、全国の各自治体におい
て、それぞれの特色を生かした
施策やイベントの展開によつて
地域の活性化をはかろうという
地域興し活動が活発となり、一
段と創意工夫やアイデアが要
求されてまいりました。

国の進める地方分権も憲法の
志向する「地方自治」本来の姿
をとりもどすことにあるといわ
れますが、このことはとりもな
おさず地方行政の運営に主体性
をもたせ、地域に合った独創的
な施策の展開を求めていると考
えられます。

老人保健福祉計画、いわゆる
ゴールドプランの作成も、地域
の実情に則したものが求められ、
市では平成六年、プランの完成
によつて、二十四時間ヘルパー
体制の実施など、着実に高齢化
対策を進めていることはご承知
のとおりであります。

新食糧法の実施もまた、行政
はもとより地域農業あるいは農
家個々に対する、勝ち残りのた
めの創意工夫を求めているよう
に考えられます。

現在、二十一世紀市民会議・
地域集会をはじめ、五百人委員
会や各種会合の中から生まれた
数々のアイデアや工夫を大事
にして市政が展開されておりま
すが、とりわけエールの街建設
につきましては、核店舗となる
イトーヨーカ堂の出店も決定し、
平成九年十一月開業を目標に着
々と進行中であり、また同時に
旧市街再開発に向けた駅前区画
整理事業も進められていること
から、これらの事業による相乗
効果に大きな期待が寄せられる
ところであります。

長びく経済不況や阪神大震災、
あるいは、また一連のオウム事
件等々、暗い世相を引きずった

まの一年の始まりでありまし
たが、五万市民の英知を結集す
ることによつて、必ずや明るい展
望を切り開いてまいれることを信
じて止みません。

市議会といたしましても、鋭
意研鑽に励みながらより豊かな
住みよいまちづくりを目指して
努力してまいりますので、どう
か本年も相変わらぬご支援、ご
協力を賜りますようお願いし
い申し上げまして新年のごあい
さつといたします。



雪景色の旧平山家

善意の花かこ

— どう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
- 働く婦人の家利用者の会（三上クキ代表） 〓三万円。
- ◎五所川原市社会福祉協議会へ
- 三好中学校 〓一万八千二百四十円。
- ◎五所川原朝市の会（中野正一代表） 〓五万円。
- 昭和パール会（渋谷久和会長） 〓五万一千円。
- 下山保険事務所 下山直樹さん（新宮町六七―三） 〓二万円。
- 嶋口慶治さん（上平井町三七） 〓五十万円。
- 五所川原市青年団OB会（乗田惇会長） 〓四万三千元。
- 青森ヤクルト販売KK五所川原営業所 五所川原ヤクルト親交会
（田中秋江代表） 〓四万五千元。
- （株）中三五所川原店（本町二五） 〓かさ外十二点。
- 煎茶道方円流五所川原地区（渋谷藤園代表） 〓一万三千四十円。

『五所川原市長・新春に語る』

～津軽中央躍動定住拠点都市～

正月テレビ番組放映

◆放送日 平成8年1月2日(火)

◆時間

- ・午前7時から7時15分まで
RAB 青森放送
- ・午前7時45分から8時まで
ABA 青森朝日放送
- ・午前11時30分から11時45分まで
ATV 青森テレビ



廃棄物減量等推進審議会委員の 一般公募について

市民の皆さんから出されるゴミの量は年々増大しており、それに伴い処理経費も増加している状況のため、ゴミの減量化とリサイクルについて検討するための廃棄物減量等推進審議会を設置し、つぎのように審議会委員を一般公募いたします。

- ▷年齢 20歳～50歳位（男女問わず）
- ▷条件 市内に在住で、また市内で働いている方。
- ▷人員 5名程度
- ▷任期 2年
- ▷申し込み期限 1月19日（金）まで
- ▷申し込みは電話にて受付けます。

市保健環境課環境係（内線233）

※特に、環境問題（ゴミ対策）に興味をお持ちの方。

※申し込み多数の場合は抽選にいたします。

農家のみなさん 農業委員選挙人名簿登載申請書の 提出をお忘れなく!!

今年は農業委員の改選の年です。

選挙人名簿登載資格者は1月10日までに申請書に記入のうえ、それを行政連絡員（旧市内の方は農事実行組合長）にお渡しするか農業委員会事務局へ提出してください。

詳しくは、平成7年12月15日号の市広報「ごしょがわら」をご覧ください。

- 担当 農業委員会事務局 ☎35-2111
(内線242・243)

初心者スキー講習会

- 日時 平成8年1月15日（月）
10時から15時まで
- 場所 勤労者野外活動施設
(狼野長根公園)
- 受講資格 小学生以上 受講無料
- 講師 五所川原市スキー協会指導員
- 申し込み締め切り
当日9時30分まで
- その他 スキー用具、昼食各自持参
(貸スキー有料)
- 申し込み先 勤労者野外活動施設（月
曜休館日） ☎29-3631

お知らせ

第2回 ゴニンカントランプ 世界選手権大会ご参加のご案内

今年もゴニンカンの季節がやってまいりました。訓練のほどはいかがでしょうか。この機会に、ぜひ成果をお試しいただきたいと存じます。皆様のご参加を心よりお待ち申し上げます。お仲間をお誘いの上、多数ご参加くださるようご案内申し上げます。

- ▷とき 平成8年1月21日（日）
9:00 開会式
10:00～15:00 競技
16:00 結果発表・表彰式

▷ところ 市民体育館

▷参加料 一人1,000円（できるだけ弁当込み2,000円をお願いします）

▷締め切り 平成8年1月12日（金）

▷申し込み 住所、氏名、生年月日、電話、FAX、団体の場合は団体名（団体は1チーム6人）

▷問い合わせ先 五所川原商工会議所
☎35-2121 FAX35-2124

※賞品は昨年より一段と豪華です。

玉掛技能講習会

▷講習対象 つり上げ荷重1トン以上の玉掛業務

▷日時 平成8年1月23日～25日まで（3日間） 9時～17時まで

▷場所 [学科]（社）西北労働基準協会2階会議室（市内新宮町84-5）
[実技] 齋勝建設（株）構内（市内太刀打字早蕨98-4）

▷受講資格 満18歳以上の者で、1トン以上の玉掛の補助作業又は1トン未満の玉掛作業のいずれかを6ヵ月以上従事した経験を有する者。

▷受講料 11,400円（テキスト代1,400円を含む）

▷締め切り 1月16日か定員50名に達し次第締め切ります。

▷申し込み先（社）西北労働基準協会（市内新宮町84-5）☎35-6336

※12月28日・1月4日の午後及び12月29日から1月3日までは、年末年始の休業となっております。

※詳細についてのお尋ねは、当協会へご連絡ください。

除排雪作業への協力について



去る12月15日、平成7年度五所川原市除雪隊の結団式が行われました。

除排雪対策本部長の小山内助役の挨拶の後、除雪隊員の代表による宣誓が行われ、決意を新たにしていました。

これから本格的な雪の生活が始まりますが、除排雪作業を効率的に実施するため、以下の事項について皆様のご協力をお願いいたします。

- 屋根雪や敷地内の雪は、道路に出さないください。
- 歩道や入口の雪は、道路に出さず車道の路肩に積み上げてください。
- 路上駐車は、作業上支障があるので、駐車禁止区域はもちろん、それ以外の区域であっても駐車しないでください。
- 物損事故を未然に防ぐため、危険箇所に標識等を設置してください。
- 融雪期の水害の原因となるので、水路には雪を捨てないください。
- ゴミは、指定の日時、場所を守って捨ててください。

なお、お気付きの点やお問い合わせは、五所川原市除排雪対策本部（広田） ☎35-4321・4322 市都市建設部建設課 ☎35-2111 まで。

学生の皆さんも20歳になったら 国民年金に加入しましょう

平成3年4月から、20歳以上の学生の方々も国民年金への加入が義務づけられています。

20歳になったら、住民票のある市町村役場で加入の手続きをしてください。親などが代理ですることでもあります。

保険料の支払いについては、預金口座から自動的に払い込める「口座振替」や、割引のある「前納」制度を利用すると便利で、納め忘れもなく安心です。

しかし、一般的に学生には収入がありません。学生本人や親元の世帯で、どうしても保険料が納められない場合には、申請をして認められれば、保険料の納付を免除する制度があります。

ただし将来、老齢基礎年金をもらうとき、保険料の免除を受けた期間は、納めた場合の3分の1の額で計算されます。

そこで、保険料の免除を受けた期間について、10年前までさかのぼって納めることができる「追納」という制度があります。後で経済的に余裕ができたときには、この制度を利用して将来の年金をゆたかなものにしましょう。

【免除される一例（サラリーマン4人世帯で学生1人）】

	国 公 立	私 立
親と同居	年収約665万円以下	年収約760万円以下
親と別居	年収約730万円以下	年収約825万円以下

申請書は、市国民年金係（内線211・212）

戸籍謄抄本等の交付手数料が変わります

戸籍手数料一覧表

申請内容	手数料額
① 戸籍の謄抄本	1通 450円
② 戸籍の記録事項証明書	1通 450円
③ 除籍の謄抄本	1通 750円
④ 除籍の記録事項証明書	1通 750円
⑤ 戸籍に記載した事項に関する証明	証明事項1件 350円
⑥ 除籍に記載した事項に関する証明	証明事項1件 450円
⑦ 届出・申請の受理証明書又は届書 その他の書類の記載事項の証明書	1通 350円
⑧ 上質紙を用いた受理証明書 (婚姻・離婚・養子縁組・養子離縁 又は認知の届出)	1通 1,400円
⑨ 届書その他の書類の閲覧	書類1件 350円

〔実施日〕平成8年1月1日より

戸籍手数料令の一部改正により、戸籍謄抄本等の交付手数料が次のとおり改定されますのでお知らせいたします。

戸籍手数料改定内容

種 類	現 行	改定額
戸籍の謄本又は抄本	1通 400円	450円
除籍の謄本又は抄本	1通 700円	750円
戸籍の記載事項証明	証明事項1件 300円	350円
除籍の記載事項証明	証明事項1件 400円	450円
届書の受理等の証明書	1通 300円	350円
上質紙を用いた受理証明書	1通 1,300円	1,400円
届書等の閲覧	書類1件 300円	350円

平成8年度 建設工事・測量等(測量・建設コンサルタント等) ・物品等供給業者登録受付

市では、平成8年度に発注する工事等の入札に参加を希望する業者の申請書を受付いたしますので、次により手続きをしてください。

- ◆受付期間 平成8年2月1日から平成8年2月29日まで（土曜日、日曜日及び祝祭日を除く。）
- ◆受付場所 管財課契約調達係 ◆提出方法 持参又は郵送 ◆提出書類 次のとおり（各1部）
- ◆申請書の有効年度 建設工事 平成8年度（ただし、市外業者は、平成8～9年度有効）
測量等(測量・建設コンサルタント等) 平成8年度(市外業者の追加分は、平成8年度のみ有効)
物品等(役務の提供を含む。) 平成8年度

建設工事	測量等 (測量・建設コンサルタント等)	物品等 (役務の提供を含む。)
一般競争（指名競争）入札参加資格審査申請書（青森県統一様式又は建設省統一様式） 経営事項審査結果通知書（平成7年度中にこの審査を終了したものに限り。）の写し 工事経歴書 営業所一覧表 技術職員調書 建設業許可証明書 身分証明書（個人） 登記簿謄本（法人） 営業証明書（個人） ※納税証明書（市外業者は2年分必要です。）	一般競争（指名競争）入札参加資格審査申請書（測量・建設コンサルタント等）（建設省統一様式） 登録証明書等 営業所一覧表 営業経歴書 技術者経歴書 測量等実績調書 財務諸表 身分証明書（個人） 登記簿謄本（法人） 営業証明書（個人） ※納税証明書	物品等一般競争（指名競争）入札参加資格審査申請書（市独自様式）（申請用紙は、管財課にあります。） ※納税証明書 身分証明書（個人） 営業証明書（個人） 登記簿謄本（法人） 財務諸表 委任状 物品等供給業者カード 営業に必要な資格等の写し（有資格者又は事業登録証明書など） (注) 書類の不備なものについては、受付いたしませんので留意してください。特に建設工事入札参加希望業者は、早めに建設大臣又は都道府県知事の経営事項審査を受けるようにしてください。なお、詳しいことは、管財課契約調達係《☎35-2111（内線472番）》へお問い合わせください。

※納税証明書 1 本店が市内にある法人については、代表者個人の納税証明書も添付すること。
2 支店及び営業所等が市内にある業者については、市の納税証明書も添付すること。

◎申請用紙の頒布先 建設工事 (社)青森県建設業協会 ☎0177-22-7611
(社)青森県建設業協会北五支部 ☎0173-35-2438

測量等(測量・建設コンサルタント等) (社)東北建設協会青森支所 ☎0177-34-7754

物品等(役務の提供を含む。) 五所川原市役所管財課《申請用紙は無料です。ただし、郵送を希望する場合は、返信用封筒（角3）と切手（130円分）が必要となります。》

西北五環境整備事務組合 からのお知らせ

◎西部クリーンセンター（稲垣）

☎46-2141

12月30日（土）正午まで利用できます。

1月4日（木）より平常どおりです。

※ し尿の汲み取りは早めに行ってください。

問い合わせ先 西北五環境整備事務組合

☎36-3004

年末、年始のゴミ収集について

12月31日（日）～1月3日（水）まで休みとなります。

1月4日（木）より平常どおり収集いたします。

◎野里不燃物埋立地

12月31日（日）～1月2日（火）まで休みとなります。

※ 休み期間中は収集しませんので、絶対ゴミを出さないようお願いいたします。

問い合わせ先 市保健環境課（内線 233）

平成8年度
青森職業能力開発短期大学校
(ポリテクカレッジ青森)

学生募集

▷募集定員

系	科	定員	試験科目
機械システム系	生産技術科	30名	・数学 I 基礎解析 ・英語 I
	制御技術科	30名	
電気・電子システム系	電子技術科	30名	
情報システム系	情報技術科	30名	

▷入学願書受付 平成8年1月16日(火)～2月2日(金)必着

▷試験日 平成8年2月14日(水)
10時～14時10分

▷試験会場

青森短大試験会場	青森職業能力開発短期大学校
青森市試験会場	火災共済会館
八戸市試験会場	八戸地域地場産業振興センター
弘前市試験会場	弘前市立観光館

▷合格発表 平成8年2月28日(水) 10時
当短期大学校に掲示します。

▷入学手続き 平成8年2月29日(木)～3月15日(金)

▷受験料 16,000円

▷入学金 不要

▷前期分授業料 124,000円
(年額 248,000円：平成7年度現行)

▷奨学金制度 学業成績が優秀で、特に学費の調達が困難な学生については、技能者育成資金を貸し付ける制度があります。

〔自宅通学者〕月額36,200円(平成7年度現行)

〔自宅外通学者〕月額43,400円(平成7年度現行)

▷学生寮 男子寮があり、希望者は選考のうえ入寮が可能です。(収容人員80名)

▷問い合わせ先 青森職業能力開発短期大学校(ポリテクカレッジ青森) 学務課
〒037 五所川原市飯詰狐野171-2
☎37-3201 FAX37-3203

募 集

平成8年度
「看護学生」募集
五所川原市立高等看護学院

★募集人員 40名

★修業年限 3年(ただし、第3学年は臨床実習とします。)

★入学資格 准看護婦(士)で、次のいずれかに該当する人。

(1) 免許取得後、3年以上看護業務に従事した人。

(平成8年3月で3年就業終了見込みの人を含む。)

(2) 高等学校卒業者

(8年3月卒業見込みの人を含む。)

(3) 高等学校衛生看護科卒業者

(8年3月卒業見込みの人を含む。)

★願書受付期間 平成8年1月16日(火)～1月24日(水)(ただし、土・日曜日を除く。)

★試験期日 平成8年2月15日(木)

★試験科目 社会、国語、英語、看護学、作文、面接

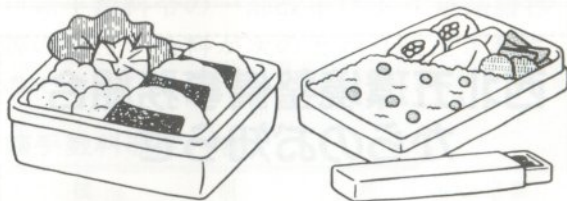
★願書受付場所、試験会場及び問い合わせ先
市立高等看護学院

(布屋町41 ☎34-2715)

働く婦人の家

生活講座受講生募集
お弁当作り教室

～健康を考えて
是非手作りの
お弁当を～



▷日時 1月25日(木)18時30分～20時30分

▷講師 三森敬子先生

▷募集人数 20名

▷受講資格 市内に住所又は職場を有する方

▷受講料 無料(但し材料代は各自負担)

▷持参するもの エプロン・三角巾・弁当箱

▷申し込み・問い合わせ

新町 働く婦人の家 ☎35-8898

平成8年度

青森短大夜間部 学生募集

～県下唯一

働く人々に門戸開放の『青森短大』～

▷試験日 1期＝3月11日(月) 2期＝3月27日(水) いずれも18時から

▷試験科目 小論文および面接

▷授業 月～金曜日まで(18時～20時50分)

▷初年度納入金 56万円(入学金・授業料等) 分納あり

▷問い合わせ先 ☎0177-22-2695 (16時～19時)

平成8年 五所川原市 合同除厄祈願祭 参加者募集

▷対象者

(男) 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれの方

(女) 昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれの方

▷とき 平成8年2月11日(日) 13時より

▷ところ 市中央公民館

▷会費 (男) 11,000円
(女) 10,000円

(祈願だけの方は、男女とも6,000円です)

▷申し込み方法 事務局まで直接電話するか、郵送されたハガキで申し込んでください。尚、会費の振込依頼書も合わせて発送致しますので、指定銀行口座に振り込み願います。(案内の無い方、市外の方でも希望される方は、下記まで申し込んでください。)

▷申し込み期限 平成8年1月31日(水)まで

▷申し込み先 市役所(☎35-2111)
下水道課(内線313) 小田桐・浩
建築住宅課(内線332) 対馬 隆博

平成8年度

奨学生募集

財団法人 五所川原市教育振興会

(財)五所川原市教育振興会では、次の要領により平成8年度の奨学生の募集を行います。

希望する方は、在学学校または出身校を經由し市教育委員会総務課へお申し込みください。

▷募集期間 平成8年1月16日から平成8年2月16日まで

▷応募資格 次のすべてに該当する人となります。

①平成8年4月に高等学校または大学等に入学志望の人。

②五所川原市内に在住している人。

③人物、学業ともに優秀で、かつ健康であるが、学費の支弁が著しく困難と認められる人。

④過去3年間、全教科の平均成績が3.5点(5段階評価)以上の人。

▷貸与金額 [高等学校] 公立、私立ともに入学金及び授業料相当額(ただし月額15,000円を超える授業料については、15,000円を限度とする。)

[大学等] 公立、私立ともに入学支度金として60万円を限度とする。(原則として各種学校、専門学校は認めない。)

▷返還方法 [高等学校] 奨学金の貸与が終了した月の翌日から起算して1年を経過した後、奨学金を受けた期間の倍の期間以内に返還する。

[大学等] 卒業の翌月から6ヵ月経過後、8年間以内に返還する。

※返還金額には利息を付さないものとする。

●詳細は、財団法人五所川原市教育振興会事務局(市教育委員会総務課) ☎35-2111 (内線552) へお問い合わせください。

1月のオルテンシア催物案内 ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

	日	曜日	催物	開演	入場料		日	曜日	催物	開演	入場料
大ホール	11	木	中畑 清 講演会	17:00	無料 (整理券必要)	小ホール	7	日	ラジコンカーレース	9:00	無料
	15	月	成人式	14:00	無料		21	日	必殺フォーク人 コンサート	18:30	前売 900円
	28	日	ご入学 おめでとう大会	13:00	無料		23	火	構造等変更検査等 取り扱い説明会	13:00	無料
						27	土	KAIMAI 音楽教室	13:30	無料	

ミニドック(基本健康診査)

対象者	市に住民票を有する40歳以上の方(職場等で受けられる方は除きます)
申し込み受診方法	・実施医療機関窓口 ※申し込まれる際に保険証を持参してください。
料金	無料です。
検査項目	問診・身体計測・血圧測定・心電図検査・尿検査・血液検査
実施医療機関名	江渡医院 小笠原内科医院 兼平内科小児科医院 川崎胃腸科内科医院 木村内科医院 櫛引クリニック 健生病院五所川原診療所 佐藤仁外科胃腸科医院 佐藤内科小児科医院 荘司内科医院 清水胃腸科外科医院 白戸胃腸科外科医院 西北中央病院 瀬川内科クリニック 田辺胃腸科外科医院 対馬内科小児科医院 富田胃腸科内科医院 中村整形外科病院 中村内科医院 永田小児科内科医院 白生会胃腸病院 復明堂医院 ふじた内科胃腸科クリニック 増田病院 三好診療所 森田診療所 森内科小児科医院



実施医療機関名



〈ご注意〉今年度、「市民総合健診」で上記検診項目を受けた方は受診できません。

みんなの健康教室

- ◇とき 1月26日(金) 13時から
- ◇ところ 市保健センター 3階ホール
- ◇講師 鈴木 義人 先生
(鈴木耳鼻咽喉科医院)
- ◇テーマ 老人と補聴器
- ◇主催 北五医師会・市民保健協議会

五所川原市役所 ☎35-2111

健康管理は自分!!



成田 光一さん
(63歳)

下平井町100

市民総合健診を受け、11月20日に開催したウォークスイミング教室に参加して下さったことが成田さんと私たちとの出会いのきっかけとなりました。教室は、成人病の予防・シェイプアップ・ストレス解消と健康づくりを目的に、無理なく全身運動ができる水中歩行を体験できるものとして企画したものです。

成田さんは、糖尿病を治療しています。そこで習慣病といわれる糖尿病と上手につきあうコツを聞いてみましたので紹介いたします。

2年前、左目が見えなくなり眼科受診したところ糖尿病で即入院となりました。病気になってはじめて健康のありがたみを感じたそうです。それからは、人生を180度転換し、1日4食お腹いっぱい食べていた食事を見直し、指導のあった1,600 kcalの摂取量を守り、万歩計をつけ1日に1時間20分で18,000歩位歩くなど運動を積極的に取り入れています。運動を長く続けるコツは、「朝市に行く」など目的をもち、楽しく行うことだそうです。また、成田さんは習慣で、40年前から日記をつけています。病気をしてから食事の内容、尿回数などの体調を詳細にカレンダーにも記入し、1日の健康づくりに役立てています。

「長生きしたいと思ったら、自分で気をつけなくては」と、目標を**食事指導の確立、自己管理の励行、運動の実行**と決めていました。

今、冬場の運動不足解消方法を考え中で、仲間と一緒に運動できればいいなあと……。

—— 運動不足の方へ ——

「1日1万歩」：運動量の目標
1時間、早足で歩くと240 kcal (約3単位)のエネルギーが消費されます。



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）

開催場所	開催月日	開催時間	はなしのテーマと時間
福祉会館	1月10日 (水)	10:00~ 11:30	心臓病から 身を守る知恵 (10:00~10:20)
小曲農村 婦人の家	1月11日 (木)	10:00~ 12:00	1・2・3!! シェイプアップ (11:00~11:20)
コミュニテ ィセンター 中川	1月11日 (木)	10:30~ 12:00	おなかスッキリさ せましょう~便通 異常の解決策~ (11:30~12:00)
コミュニテ ィセンター 飯詰	1月12日 (金)	10:30~ 12:00	尿がおしえる体の 調子(当日は尿検 査実施) (11:10~11:30)
コミュニテ ィセンター 敷島	1月16日 (火)	13:00~ 15:00	もう悩まない ~腰痛・膝に やさしい生活~ (14:30~15:00)
松島会館	1月17日 (水)	10:00~ 11:30	1・2・3!! シェイプアップ (11:10~11:30)
コミュニテ ィセンター 栄	1月18日 (木)	子供の相談 10:00~ 12:00 成人の相談 13:00~ 14:00	個別相談のみ 実施します
野里公民館	1月18日 (木)	13:30~ 15:00	おなかスッキリさ せましょう~便通 異常の解決策~ (14:30~15:00)
コミュニテ ィセンター 七和	1月24日 (水)	11:00~ 12:30	もう悩まない ~腰痛・膝に やさしい生活~ (12:00~12:30)
戸沢公民館	1月24日 (水)	10:00~ 12:00	おなかスッキリさ せましょう~便通 異常の解決策~ (11:30~12:00)
下岩崎 公民館	1月24日 (水)	13:00~ 14:30	“はっ”とするほど 大事な歯~80歳で 20本歯を残そう~

献血のご案内

献血にご協力いただいた方には、健康管理に役立つ血液検査サービスを行っています。

その結果は約2週間後に親展にてお送りいたします。

期 日	時 間	場 所
1月4日 (木)	10:00~ 15:30	J R 五所川原駅前

多血小板血漿成分献血

多血小板血漿成分献血は、血液中から血小板と血漿成分をいただき、赤血球成分は体内へお返しします。

血液の成分のうち、最も回復の遅い赤血球はお返しいたしますので、からだへの負担が軽くなります。

※ 予約制となっておりますので、希望者は1月6日(金)までにご連絡願います。

(内線 231)

期 日	時 間	場 所
1月10日 (水)	9:30~ 15:30	新町 保健センター

個別健診のお知らせ

随時、実施していますので、年度内(平成7年4月1日~平成8年3月31日)に1回、都合の良い日に受診できます。

子宮がん・乳がん検診

対象者	市に住民票を有する30歳以上の女性		
申し込み 受診方法	<ul style="list-style-type: none"> ・実施医療機関窓口 ※保険証を持参してください。 ※尚、子宮がん・乳がんのいずれか単独でも受診できます。 		
料 金		子宮がん	乳がん
	国保	無料	400円
	その他	1,000円	400円
検査項目	70歳以上の方、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料		
実施医療 機関名	子宮がん検診は頸部細胞診 乳がん検診は視・触診		
	安齊レディースクリニック 斉藤産婦人科 吉田産婦人科 森田診療所		

〈ご注意〉今年度、「市民総合健診」で上記検診項目を受けた方は受診できません。



6-()



7-()



8-()



9-()

お正月
クイズに挑戦

虫の モニュメントで 橋を当てる ください!



1-()



2-()



3-()



4-()



5-()

市内九つの橋の欄干に、市を象徴する虫人形のモニュメントが様々な形で設置されています。普段、気をつけなかつた見過ごししてしまうこの虫たちに新年号の紙上に登場してもらいました。これからも優しく見守ってくださいね。

問題 写真の虫のモニュメントはどこの橋にあるでしょうか？ 次のア～ケの橋の中から選んで記号を()に書いてください。

(ア) 新漆川橋 (漆川)
 (イ) 十川橋 (下平井町)
 (ウ) 湊橋 (湊)
 (エ) 五所川原大橋 (不魚住)

**正解者に
素敵なプレゼント**

◆ 応募方法 組み合わせのわかった方は、ハガキに答えと住所、氏名、年齢、電話番号を書いてお送りください。

◆ 送り先 〒037 五所川原市字岩木町十二番地 市役所 総務課 お正月クイズ係まで

◆ 締め切り 平成八年一月十日

◆ 賞品 正解数の多い順に三十名の方に賞品をさしあげます。なお、正解が同数の場合は抽選で決定します。

(オ) 新津軽大橋 (田川)
 (カ) 上中泊橋 (長橋字広野)
 (キ) 下中泊橋 (長橋字藤島)
 (ク) 西長富橋 (長富)
 (ケ) 中泉橋 (中泉)