

ごまがみ

広報

平成8年



シンボルマーク

4.1

No.852

人口と世帯

3月1日現在 () 内は前回比、男23,927(+11) 女26,506(+21) 計50,433(+32) 世帯17,291(+25)

魅了！自然の大パノラマ

'96あおり健康ウォーク歩くスキーの集い「第3回スプリングスキーフェスティバル in MANOGAMI」が3月17日、市内戸沢にある馬ノ神山スキー場で開催されました。

参加者は、標高549.2mから岩木山を仰ぎ、津軽平野を一望しながら、歩くスキーや大回転競技に汗を流し、山スキーの楽しさを満喫していました。





平成八年五所川原市議会第三回定例会の開会にあたり、市政運営の基本方針と主要な施策について所信の一端を申し述べ、議員各位並びに市民皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

まず、全国各自治体においては、昨年の阪神・淡路大震災の教訓を踏まえ、都市の安全が改めて問われることとなりました。また、この度の北海道古平町の「豊浜トンネル」での崩落事故等、いのちの尊さを第一に、有事における体制の構築が重要であることの認識を一層新たにされたところであり、犠牲者並びにご遺族に対し、ここからご冥福をお祈り申し上げます。

さて、時代は今、二十一世紀を前にし首都機能移転や地方分権の動き等、大きな変革の時期を迎えようとしております。日本のみならず、世界中で生活様

佐々木市長 平成八年度

●高らかに「津軽中央躍動定住拠点都市」を宣言

施政方針を表明

式や価値観さらに社会システム

まで、一大転換の時期がはじまっているといわれ、「管理・強制・依存」の縦社会の価値観から「協調・共感・自立」へと変わった横社会の価値観へと方向は進みはじめたといわれております。

このような背景のもとに、国においては新しい全国総合開発計画の基本的考え方として、長期的視点に立った国土政策の方向を、国土軸や地域連携軸の形成を図り、それぞれの地域が各々有する特色を生かしながら、交流・連携によりさらに住みよい社会を形成していくという重層型構造における施策の方向を示しております。

この時にあたり、地方の発展を導くための「ほくとう新国土軸」や北の時代の「津軽海峡軸」等のあり方が検討されてきており、また「地方拠点法」によるところの地域づくりが全国的に

展開してまいりました。

このたび、当市を含む津軽十

八市町村が共同で作成を進めてきました「弘前地方拠点都市地域基本計画」が一月十一日に知事承認をいただくことができ

ましたことは、今後において、津軽地域全体に及ぼす波及効果は、大きいものと期待するところであります。

私は、津軽平野の中心位置にある五所川原市を、「五所川原が良くなること」によって津軽がより一層発展していくことにな

の施策を着実に伸展させ、また二十一世紀への高度情報化時代

に向けた情報発信事業等を積極的に展開してまいる所存です。

その市政運営の基本的な考え方として、行政の心の指針に「カインドネス五所川原のもと」お客様に親切「家庭と職場に親切」「自然と未来に親切」を提唱し、心やさしいまちづくりを指針とし推進してまいります。

また、地域の特性を生かしながら、地域産業の活性化と地域文化の薫り豊かな若者定住・快適空間の創出を図ってまいります。

さらに高齢化社会に向けて健康やかな暮らしを支える福祉の充実、増進を図りながら、生涯学習環境の整備充実及び文化・スポーツ等の振興を図り、こころ豊かな人づくりを進めていくものであります。

して次のプロジェクトを重点整備し、その実現に前進していくものであります。

情報発信による交流事業

まず第一のプロジェクトとしては、情報発信による交流事業の推進であります。

高度情報化の進展及び地方分権が叫ばれるなかで、情報の地域格差の是正は大きな課題であり、このことから地方からの情報発信の重要性は急速に高まってきております。このためその推進役としての自治体の役割は、観光、地域開発における企業誘致、地域特産品の紹介、またUターン人材の確保等、活性化に重要な役割を果たすものであります。

具体的なシステムとして、インターネットによる広域情報を推進してまいります。このような情報発信の試みは「小さな世界都市」づくりの飛躍の一步に

津軽中央躍動定住拠点都市

本年はまさに次代に向けて躍動する年と位置づけ、「津軽中央躍動定住拠点都市」を内外に高らかに宣言し、懸案の諸事業

もつながらるものと考えるところであります。

また、本年は五所川原市立松島小学校にコンピュータ二十一台を導入し、中学校に引き続き小学校においても、将来における情報化時代に向けた教育とその整備充実を図っていくところであります。

産業の振興

第二のプロジェクトとしては、産業の振興であります。

地域の特性を生かしながら、地域産業の活性化と若者の定住促進と交流人口の拡大を図り、魅力ある地域づくりを推進してまいります。

工業の振興においては、西北五地域拠点農工団地としての青森テクノポリスハイテク工業団地漆川は、昭和五十九年の分譲開始後、日立東部セミコンダクタ株式会社、津軽工場他九社が立地しておりますが、さらに地場企業として三社が当団地に進出することとなり、地場産業振興の上で極めて喜ばしい限りであります。

当市の製造品出荷額は七百億円に達しており、旧三市を除い

ては依然としてトップに位置しております。民間会社の調査では当市の製造品出荷額の伸びは全国六百八十六市のなかでも二十八位にランクされる等、一十億円に達するのはここの一、二年と予想されるに至りました。



急ピッチで進められている鳥羽工産(株)の工事現場

本年は、誘致企業一社が操業開始する予定であり、進出が決定した地場企業においても数社着工の予定であります。今後とも企業誘致に務め、若者の地元定住をより一層図っていくものであります。

農業につきましては、ウルグアイラウンド農業合意による米、りんご等の輸入や新食糧法の施行等に伴い、国際化や国内の産地間競争に対応し得る地域農業

の活性化を図るため、経営感覚に優れた担い手の育成確保や農産物の厳しい価格競争に打ち勝つ高品質・低コスト生産農業の実現に向け、農業者及び組織の創意工夫を基とした力強い実践が望まれております。

このため、広域新農業センターでは、バイオテクノロジ等先端技術による優良種苗への取り組みの一つとして、ウイルスフリー苗のキク、イチゴやセル成型苗のレタス、キャベツ等の供給を更に進めながら、今後はニンニク、ヤマトイモ等の供給を行うべく準備を進めてまいります。また昨年設立された「五所川原市一・五次産業推進協議会」との連携により、農産加工の振興に努めてまいります。

農業農村公園づくりも積極的に進めることとし、まず毘沙門地区の広域新農業センター及びバイオ技術開発室、野鳥の森、ふれあい牧場等を体験学習の場とし、更にコテージの活用も加え、冬季間においても親しめる施設、四季を通じて楽しめる世代間交流の場の施設グリーンバリオ村としてその活用を図ってまいります。更に、堺野沢たぬ

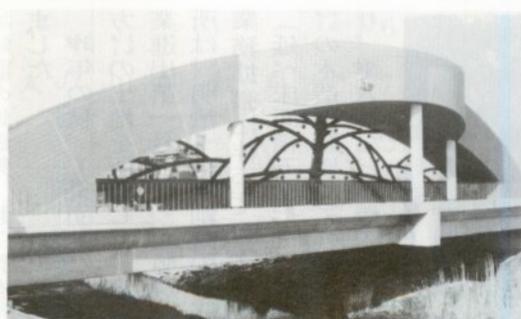
池を中心とした「虫おくりの丘」も自然景観を生かして、遊歩道や四阿等訪れる人々への心なごます空間の創出を図り、整備を進めてまいります。

商業につきましては、街づくりの一環として、その基本理念である「津軽平野みず未来都市」のもと、駅前地区を含む市街地の活性化について、積極的に取り組んでまいります。中心市街地については、商工会議所が進めております駅前地区への複合拠点施設計画や空き店舗対策に、一体となり取り組んでまいります。

特に、駅前地区については、市街地を再生する「みず光る街シティ・ルネッサンス21」計画に基づく、土地区画整理事業をメイン事業とし、また併せて各種事業の導入等総合的に検討しながら、五所川原市の顔づくりを進めてまいります。本年は、これまで以上に地元の方々との合意形成を図りながら、次の段階である都市計画決定の作業に向けて、その準備を鋭意進めてまいります。

また、これと連動するところ

のエルムの街等の推進であります。当地域はすでにご存知のごとく「虫おくりの里」として、商業施設をはじめ、住宅施設、公共施設等を官民一体となって良好な市街地の形成を図ってきており、現在シビックコア地区整備制度を活用しながら二十一世紀の新しいまちづくりを進めているところであります。



旧十川に架けられる工事中的エルム大橋

エルムの街の推進については、すでに核テナントとして、イトーヨーカ堂の出店表明や、中核テナントとして、キノシタ、サnderー等の出店表明があったところであり、本年は、市として特定商業集積整備法による承認、街づくり会社においては本店法、

民活法の承認を受けるべく準備を進めており、来年十一月オープンを目指していくものであります。行政としては、関連するインフラ整備等の促進に努めてまいります。

いずれにいたしましても、市中心市街地区との都市機能の連携により、副次都市機能の集積を図っていくところであります。

教育、文化、福祉の推進

第三のプロジェクトとしては、教育、文化、福祉等の推進であります。

教育、文化につきましては、松島小学校屋内体育館建設や飯詰小学校外構関連工事に着手し、より良い教育環境づくりに努めてまいります。

また、多くの市民に生涯スポーツの場として活用されています。北斗グラウンドについて、その施設の充実を図り、北斗運動広場管理棟新築事業として着手し、スポーツレクリエーション等の普及と振興を図ってまいりたいと考えております。

また歴史文化財である旧平山家周辺の水路整備と歴史民俗資料館等を連動させ、更に菊ヶ丘水郷公園周辺水路も一体的に整

備し、水と緑を大切にしたい潤いのあるまちづくりを進めてまいります。

文化の香り高いまちづくりに向け、地域の人々に生涯学習の場を、二十一世紀を担う子供たちに、夢と未来をの趣旨のもとに募金活動等を行ってきております。市美術館の建設についてですが、本年はその構想づくりに取り組み、平成十一年の完成に向けて拍車をかけてまいります。

生活・福祉の面では、これまでの在宅福祉事業推進活動としてホームヘルパー年間利用率日本一やミドルステイの導入等在宅福祉サービスの取り組みに対する厚生大臣賞の栄誉を与えられ、全国百十一の団体を代表してお礼を述べる機会を得、青森県知事が提唱する「福祉日本一」を先取りできたものと、また福祉の青森県として当市がその一翼を少しでも担うことができ、誠に喜ばしいことと思う次第であります。

本年は、西北病院に設置した「健康管理科」及び「訪問看護センター」等の一層の充実を図

ってまいります。また併せて在宅介護支援センターの設置や市民生活の面においては、ゴミ減量化と市民の健康づくりの推進に積極的に取り組んでまいります。

高規格道路の整備

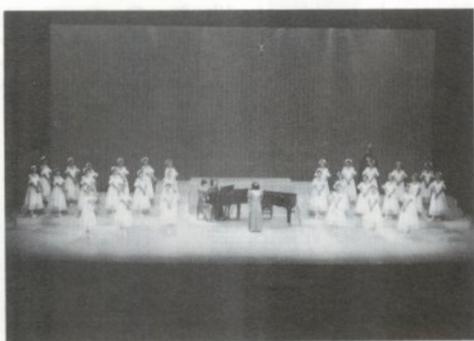
最後となりますが、第四のプロジェクトとしては、これまで進めてまいりました高速交通時代に対応した高規格道路、津軽自動車道の整備や五所川原北バイパス等の整備であり、その促進に向けこれまで以上に取り組んでまいります。また雪国文化の情報発信基地ともいべき施設「つがるブリザードピア」建設計画の推進を県並びに係関係に今後強く働きかけていくところであります。

以上、当市の自然・歴史・文化を生かしながら地域住民の生活向上と躍動する街づくりに前進してまいりたいと考えておるところでありますので、議員並びに市民の皆様の一層のご理解とご指導をお願いいたしまして、私の施政方針とさせていただきます。

県芸術文化報奨に 女声コーラス

平成七年度の青森県芸術文化報奨と奨励賞の表彰式が三月一日、青森市の国際ホテルで行われました。

受賞者は五個人と三団体で、当市からは五所川原女声コーラス（安斎郁子代表、兼平民子指揮）が優れた創作活動を称える報奨（音楽部門）を受賞しました。



同コーラスは昭和五十三年に結成され、国内はもとより海外の大会にも積極的に出場して、立派な成績を数多く残しており、多彩な公演活動には周囲から高い評価を得ており、これらを積み重ねての受賞となりました。

工場建設の 安全を祈って

市内本町の有限会社竹鼻製麺所（竹鼻文子代表取締役）は三月十日、青森テクノポリスハイテク工業団地漆川の現地で新工場建設の地鎮祭、起工祭を行いました。

昨年の秋、工業団地に二千平方メートルの土地を所有して、地場企業進出第一号となった竹鼻製麺所は、明治十一年創業の老舗で、業務拡張に伴って新工場建設（延べ床面積五七七・〇五平方メートルの木造平屋建て）の着工となり、鉄入れなどの儀式を行いました。



した。この後、佐々木市長ら関係者が玉串を捧げ、本年七月の完成を目指して、工事の無事と安全を祈願しました。

待ちに待った バイキング給食

子供たちが楽しみにしていた「卒業おめでとう バイキング給食」が三月十二日、市立長橋小学校（二唐隆彦校長、児童数〇百五十四名）で行われました。



緑のメニューは体の調子を整える、野菜と果物です

自分の適量を知り、健康を管理する能力を身につけ、お互いに相手を思いやり、会食する時のマナーを学び合い、楽しい雰囲気の中で食事をする事で、心に残る学校給食の思い出にしようとして平成五年度から始まったのがバイキング給食です。今回で五校目となり、児童には人気のある給食となっています。準備には多くの人手が掛かり、お母さん達が手伝ってようやく



楽しい話題は和やかな食事のエッセンス

昼食の時間に間に合いました。テーブルにはワカメと鮭のおにぎり、バターロール、オムレツと海老チリソースとカニしゅうまい、ポテトサラダとごぼうサラダ、ブロッコリー&ミニトマト、野菜スープ、苺&はっさくと苺&キウイフルーツ、チョコレートとストロベリーのムースなど美味しそうな料理がズラリ並べられていました。最初、戸惑ったり、目移りしていた子供たちも上級生の仕種をまねながら、自分の好きな物をスムーズに選び取るようになりました。会食時には嫌いな物から食べるようにして、少しでも好き嫌いをなくそうと努力していました。皆と一緒に食べたバイキング給食は、良い思い出となりました。

民生児童委員の研修

第十六回西北五地区民生委員・児童委員合同研修会が三月七日、市中央公民館で管内一市七町七村から民生児童委員二百九十三名、関係者三十三名が出席して開催されました。

午前の部で八戸市の田口豊實氏が「人の生き方、高齢者自身の生きがいづくり」について講演され、人生はよくよしないこと、趣味や特技を生かしたいいきがいを見つけたことが大事であると語っていました。

午後は研究討議が行われ、当市から宮崎妙子さんが事例発表



事例発表者の宮崎妙子さん

され、担当していた方の突然の死、葬儀にあたっての周囲の人々の心あたたまる奉仕活動などを話され、今後ますます増えるであろう社会福祉の難しさを改めて考えさせられました。

ガンバレ！新社会人

三月七日、この春高校を卒業し、西北五地区に就職が内定している高校生を対象とした五所川原地区雇用対策協議会主催の「平成八年三月新規学校卒業地元就職者激励会」が五松苑で開催されました。

大会では、前田堅会長が「実社会での困難を乗り越え、力いっぱい活躍してください」とあいさつし、また、昨年ホテルサントリー五所川原に就職された原田寛子さんから先輩としての



経験をもとにやさしく助言する原田寛子さん

アドバイスなどもあり、参加者は緊張した面持ちで聞き入っていました。

この後、アトラクションのカラオケやラッキー抽選会が行われ、会場は若い熱気で大いに盛り上がりしていました。

演芸で地域交流

地域の交流を高める「第十一回梅田町内演芸発表会」が三月三日、梅沢コミュニティセンターで約百名の芸達者の方が出演して、歌や踊り、演奏にと日頃稽古した成果を披露しました。

恒例となった発表会には、毎年楽しみにしているという子供からお年寄りまでの二百五十名の観客が村の内外から詰めかけ、顔見知りや舞台上に登場するたびに客席からは、やんやのかけ声と大きな拍手が贈られ、終始盛り上がりしていました。

出演は、梅田上婦人会、梅田上老人クラブ、梅田下老人クラブ、クローバの会、梅泉小学校児童、梅泉児童館、梅泉青年会、栄幸園の八団体の皆さんでした。



見事なクローバ会の大正琴合奏

農業後継者の交流パーティー “で愛・ふれ愛・めぐり愛”

五所川原市農業者年金協会(泉谷正志会長)主催の「若者交流パーティー」で愛・ふれ愛・めぐり愛」が三月八日、市内大町の藤吉郎で開かれました。このパーティーは、農業後継者対策事業として農業者の嫁不足解消のため、出会いの場を提供しているものです。

パーティーには、男性二十三人、女性十八人の合わせて四十一人が参加し、市農業者年金協会の泉谷正志会長のあいさつに続き、市農業委員会の外崎高代会長の乾杯でパーティーが始まりました。



相手の人を自己紹介する
アピールタイム

お互いの息が勝負の
輪投げゲーム



最初のうちは緊張気味だった参加者たちも、男女がそれぞれ自己紹介し合い、クイズや輪投げ、カラオケなどを通して次第に雰囲気も和み、交流も深まりました。

最後の告白タイムでは、気に入った相手の人の番号を用紙に書き込む形式で行われ、見事五組のカップルが誕生し、近年にないカップル誕生の多さに関係者も驚くほどで、大成功のうちにパーティーの幕を閉じました。

鮮やかな凧が 青空に映える

秀峰岩木山を背景に、「第二回青森県五所川原全国凧揚げ大会」が三月十日、岩木川河川公園で行われ、遠くは兵庫県など全国から約三百人の愛好者が集い、自慢の凧と揚げ方を競い合いました。



競技は津軽凧こどもの部、津軽凧一般の部、創作凧の部、県外伝統凧の部、津軽凧団体の部の五クラスに分かれて行われました。あいにくこの日はやや風が弱かったものの、参加者たちは風の方向を見定めながら、一気に凧を舞い上げさせようと懸命に雪原を駆けていました。

各クラスの優勝者は次の通りです。(敬称略)

▽創作凧の部 小野節生(弘前創作クラブ) ▽県外伝統凧の部 栗田治夫(常陸凧の会)

▽津軽凧こどもの部 松山剛(安田凧の会) ▽津軽凧一般の部 尾野清秀(稲垣凧の会)

▽津軽凧団体の部 一野坪風の会

善意の花かこ

— どもありがとごさいます

- ◎五所川原市美術館建設促進期成会へ
- 宝古堂美術(株) (代)山田春雄さん(東京都目黒区上目黒一—一六) 〓百万円。
- ◎五所川原市社会福祉協議会へ
- 梅沢正春さん(漆川) 〓一百万円。
- 商工会議所会頭 川村恒儀さん 〓五百万円。
- (株)中三 〓かさ外四十三点。
- 津軽野、長橋、さかえ保育園 (代)渋谷守夫さん 〓十五万二千元。
- 高橋睦彦さん(上平井町一二六—六) 〓五百万円。
- ◎(財)五所川原市教育振興会へ
- 平成八年五所川原市合同除厄祈願祭 実行委員長坂本義美さん 〓二万三千八百六十三円。
- ◎(財)五所川原市体育協会体育振興基金へ
- 五所川原市体育振興協力会 (代)工藤常四郎さん 〓二十万円。
- ◎東小学校へ
- 東小学校校長 一戸英昭さん(広田字下り松六五) 〓児童用図書(二十万円相当)。
- 東小学校教諭 神成ユイさん(鶴田町大性字川辺二) 〓スポーツタイムー(八万円相当)。
- ◎三好中学校へ
- 江良産業(株) (江良力代表取締役) 〓四十万円(生徒図書購入費として)。
- ◎五所川原第二中学校へ
- 東北アサノ運輸(株) (江良力代表取締役) 〓三十万円(生徒図書購入費として)。

津軽親善大使



虹の架け橋

～五所川原へのメッセージ～

心暖まる五所川原
「赤～いりんご号自転車」

五所川原—むかし・みらい



山本雅幸さん
(57歳)

誘致企業「日立東部セミ
コンダクタ株」
取締役社長

埼玉県入間郡
毛呂山町旭台15

当地には当社の主要工場「津軽工場」があり、毎月2～3回は来ております。又、時々には休日も過ごし、津軽の風景や風物を楽しみます。健康も兼ねて歩きも良いですが、やはり範囲が狭い。さりとて自転車では途中が楽しめない。こうした希望にピッタリなのが市の「赤～いりんご号」無料貸出自転車です。本当は街での買い物の為でしょうが、私はこれで五所川原市の郊外の散歩です。

昨年のある秋の日曜も、岩木川浴いを金木に向けて気持ちよく転がしていました。そんな時に突然パンク。とぼとぼと自転車を押しで遠くに見える村落をめざし30分位も歩いたでしょうか。家の前で仕事中の女の方に『自転車屋さん』を尋ねました。まだ大分向こうの様子。やれやれと歩き出した時に、その方が「うちでもなおせるかも」「昔はよくパンクし、自分でなおした」と、納屋の奥から、今ではなつかしい「軽石」やら「のり」やらの道具を取り出してくれて修理開始。途中から野良仕事中の御主人が主になって、見事な手際よさでなおしていただきました。

街への帰路が一段と気持ちの良いものであったのは云う迄ありません。

市の自転車貸し出しのサービス、見知らぬ旅人への心暖まる手助け、津軽は人情あふれる素晴らしい所です。こんな五所川原の町と人々が大好きです。



板垣哲子さん
(72歳)

実母が故 板垣直子さん
(旧姓 平山)

東京都渋谷区
代々木5-51-11

昭和の初め、母（板垣直子）と妹の三人で、小学校の夏休みは毎年母の郷里で過ごしました。上野を早く発っても、車内で一晩過ごさないと青森に着きませんでした。それから奥羽本線に乗り。川部で五能線に乗りかえます。五所川原から畑の中の道を辿り、柴村湊にある母の生家旧平山家に着くのでした。

岩木川まで歩き、土手の草の上に座って、暮れなずむ空をトンビが飛ぶのを眺める—都会の子供にとっては、すばらしいひと時でした。

近年アメニテイ（心地よさ、快適さ）が強調されているようです。開発しつくされた都市には、真の豊かさが見いだせないような気がします。「小さな世界都市」五所川原にも、心安まるような自然の空間が、十分に残されることを願ってやみません。

板垣直子さんの略歴

（明治二十九年十一月十八日～昭和五十二年一月二十一日）、評論家。北津軽郡柴村大字湊の名門平山家に生まれる。栄小学校、県立弘前高等女学校を経て、大正七年日本女子大英文科を卒業。引き続き研究生として在籍し、十年には東京帝国大学第一回女子聴講生となり、文学、哲学を修めた。その後、早稲田大学教授で西洋美術史研究家の板垣鷹穂氏と結婚、筆名も板垣直子となった。国士館大学、日本女子大学、千葉大学で教鞭を執る。文筆活動はゲオルヒ・グロナウ「レオナルド・ダ・ヴィンチ」によりはじめ、以後は「事変下の文学」、「現代の文芸評論」、「欧州文芸思潮史」など文芸評論一般、「婦人作家評伝」、「林美英子」、「平林たい子」、「明治・大正・昭和の女流文学」などの女流文学関係、及び「漱石文学の背景」、「夏目漱石—伝記と文学—」など漱石研究の三種に大別される。時勢に動かされず所信を貫く姿勢と旺盛な筆力は、女性評論家として高く評価されている。

課税台帳の縦覧を!! あなたの固定資産を 確認してください

市では、平成8年度固定資産課税台帳を次の日程により縦覧に供します。縦覧とは、固定資産（固定資産税、都市計画税）の課税の基礎となる価格等を、納付書をお送りする前に、あらかじめ所有者に確認していただくため、期間（20日間）を設け課税台帳を無料でご覧いただく制度です。ただし、縦覧期間以外でもご覧になれますが、有料となります。

また、ご覧になった事項及び価格などに不服がある場合には、4月3日(水)から5月2日(木)までの間に固定資産評価審査委員会に審査の申出をすることができます。

特に、土地・家屋を所有権移転された方、又、昨年中に家屋を新築・増築・取りこわされた方は、必ず縦覧しましょう。

▷縦覧期間 4月3日(水)から4月22日(月)まで
(ただし、土曜日・日曜日は除きます)

▷縦覧場所 五所川原市役所 税務課

※詳しいことは、税務課へどうぞ

☎内線 4 2 2 ・ 4 2 3

4月分から保険料が 変わります

国民年金の保険料が4月分から月額12,300円に変わります。



国民年金

国民年金が支給する年金は、無理のない負担のために加入者が納める保険料と国からの負担によってまかなわれています。



現在わが国では、高齢化が急速に進展しているため、それに伴って増大する給付費、つまり受給権者に支払う年金を調達するためには、保険料を引き上げていかなざるをえません。

また、年金制度を将来にわたって安定したものとするためにも、段階的に保険料を引き上げていくことによって、必要な財源を確保しながら、加入者に急激な負担増を強いることの無いようにしたのです。

国民年金が健全に運用され、世代間の公平な負担が保たれるよう、保険料の引き上げにご理解とご協力をお願いします。

お知らせ

用途地域が 変わります

都市計画法及び建築基準法の改正により、用途地域制度が変わります。現在の7種類の用途地域が10種類に指定されます。

決定告示年月日 平成8年4月1日

都市計画決定の図書は、都市開発課で縦覧しております。

☆建築確認について

4月1日からの受け付けについては、新用途地域制度が適用になりますので注意してください。

※ 新しい都市計画図（用途地域図）は、4月末からの販売を予定しております。

☎内線 都市開発課323、建築住宅課331

大規模小売店舗法 に基づく出店計画 説明会のご案内

皆様のご参加をお待ち致しております。

日時：平成8年4月9日（火）午後1時

場所：ホテルサンルート五所川原

「万葉の間」

（出店計画概要）

店舗名 エルムの街ショッピング
センター
所在地 五所川原市大字唐笠柳字藤巻
508外

店舗面積 27,010㎡

- A棟—(株)イトーヨーカ堂9,500㎡
 中小専門店 5,448㎡
 共用通路 4,046㎡
- B-1棟—(株)キノシタ 4,366㎡
- B-2棟—(株)サンデー 3,650㎡

開店日 平成9年11月20日

閉店時刻 午後9時

休業日数 (株)イトーヨーカ堂、(株)キノシタ、(株)サンデー：年間3日

（問い合わせ先）

五所川原街づくり株式会社

T E L 0173—33—0411 担当：堂元

計量器（はかり）の 定期検査

商店、農業経営者などで計量器を使用している方は、2年に1回の定期検査を必ず受けてください。

＜注意事項＞

1. 検査当日は、通知書（はがき）、印鑑、検査料（種類によって異なる）をご持参ください。
2. 検査を受けない計量器は使用することができません。
3. 通知書記載の期日に検査を受けられない方は、他の場所でも受けられます。
4. 期間中に検査を受けないと県計量検定所（青森市八ツ役字芦谷 ☎0177-39-8555）で受検しなければなりません。

実施期日	実施場所
4月15日(月)	10:00～11:30 毘沙門・長富コミュニティセンター
	13:00～14:30 コミュニティセンター飯詰
4月16日(火)	10:00～15:00 五所川原市農業協同組合三好支所
4月17日(水)	10:00～11:30 コミュニティセンター中川
	13:00～15:00 津軽中央農業協同組合吹畑支所
4月18日(木)	10:00～11:30 五所川原市農業協同組合栄支所
	13:00～14:00 梅沢コミュニティセンター
4月19日(金)	10:00～11:30 コミュニティセンター長橋
	13:00～14:00 コミュニティセンター七和
4月22日(月)	10:00～15:00 中央コミュニティセンター
4月23日(火)	10:00～15:00 中央コミュニティセンター
4月24日(水)	10:00～15:00 五所川原市民文化会館
4月25日(木)	10:00～15:00 五所川原市民文化会館

◆問い合わせ 市商工振興課商工係 ☎内線381

春の全国交通安全運動

◇実施期間＜4月6日(土)から4月15日(月)まで＞10日間

◇運動の重点 ①シートベルト着用の徹底
②子供と高齢者の交通事故防止

◇スローガン

☆運転はゆったりハートにしっかりベルト☆
☆歩行者も 心のブレーキ 踏む勇気☆
☆つけようね わが身を守る 反射材☆

新入学(園)児等子供の交通事故防止

～さあわたろう いつものみちでも みぎひだり～

五所川原市交通安全対策協議会
五所川原警察署

学校体育施設を開放

生涯スポーツを促進するために一般市民を対象に学校施設を開放します。



▶開放施設（体育館）

五所川原小学校
南小学校
中央小学校
五所川原第一中学校
五所川原第三中学校

▶開放期間

平成8年4月1日～
平成8年12月20

▶開放時間 午後6時～9時まで

▶利用申し込み

5名以上のグループ、団体、クラブ等とし原則としてスポーツ損害保険に加入済の方

▶申し込み期限 平成8年4月19日まで

※事前に下記の所まで連絡してください。
五所川原市字岩木町12番地 市教育委員会
生涯スポーツ課 TEL35-2111（内線570）

春季火災予防運動実施

▷ 県下一斉に春季火災予防運動が下記日程で実施されることとなり、五所川原地区消防本部並びに五所川原消防署では街頭パレード等により防火をPRしています。

毎年、天ぷら鍋のかけ忘れが出火原因の上位になっています。天ぷらを揚げる時は、「その場を離れない」、「離れる時は火を消してから」を守ってください。

市民のみなさん、くれぐれも火の元には注意して防火にご協力ください。

▷実施期間

4月8日～4月14日

▷統一標語

「災害に 備えて日頃の 火の用心」

▷主な行事日程

4月8日(月) 9時～12時

○消防署による防火パレード

4月9日(火) 9時～12時

○消防団による防火パレード

4月10日(水)

○一日消防官、五所川原地域防災協会並びに幼年消防クラブによる街頭広報パレード

あなたもシイタケ栽培の オーナーになってみませんか

市から指定された期間に来園していただき、
植菌から収穫まで、シイタケ栽培の体験コースを契約するものです。

- ▷対象作物 シイタケ
- ▷対象者 特に制限なし
- ▷実施場所 「味噌ヶ沢・野鳥の村」ふるさと林間ファミリー園
- ▷募集人員 100名（1人2口まで）
- ▷契約期間 契約した日から2年間（契約者には管理保証書を交付）
- ▷入園期間・植菌 平成8年4月21日（植菌会場はふるさと林間ファミリー園）
- ▷収穫 次の収穫期間
 - 第1回 平成9年4月15日から5月15日
 - 第2回 平成9年10月1日から10月31日
 - 第3回 平成10年4月15日から5月15日
- ▷契約料 1口（ホダ木4本）1,500円（菌、管理料込み）
- ▷栽培の保証 園の諸事情で、管理期間中に栽培不能となった場合は園で保証
- ▷申し込み期間 平成8年4月15日まで
- ▷申し込みと問い合わせ
産業経済部 農林水産課 内線 352
（お電話くだされば、申し込み書と案内書を送ります。）

踏切事故防止及び 鉄道妨害防止について

- 踏切では、必ず一旦止まって左右の安全を確かめてから通行するようにしてください。
- 警報機が鳴り出したら、絶対踏切に入らないようにしましょう。また横断中に踏切が鳴り出した場合は落ち着いてすみやかに渡るようにしてください。
- 線路を渡るときは必ず踏切を渡るようにしてください。
- 線路内歩行はやめましょう。
- 線路の上に、石などを絶対置かないようにしてください。

交通安全は家庭から

交通事故概況 （平成8年3月20日現在）

五所川原市交通安全対策協議会

	県内	五所川原警察署管内
発 生	1,735 (+30)	81 (+12)
死 者	13 (-8)	1 (0)
傷 者	2,129 (+6)	100 (+11)

()内は前年対比

運転は ゆったりハートに しっかりベルト

森田学園療育事業 のご案内

～お子さんのことで悩んでいる
お母さんはいませんか？～

当園では、心身障害児(者)施設地域療育事業及び短期間入所事業を実施しております。

言語面、運動面、生活面、情緒面等、他の子供に比べ遅れているのではないかと心配している方、又は在宅心身障害児(者)を介護している保護者及び家族が、疾病その他の理由により一時的に介護が出来ない時にご利用ください。外来相談はもちろんのこと、お電話をいただければ家庭に向いて相談に応じます。（相談を受ける事と学園に入所する事とは違います。）

森田学園 ☎(0173) 26-3100

第48回 婦人週間青森県婦人会議開催 ～女性の地位向上のために～

- ▶日 時 4月12日(金) 12:15～15:30
- ▶会 場 青森市文化会館 大会議室(5階)
- ▶主 催 青森婦人少年室、青森県 他
- ▶講 演 「女性たちのエンパワーメント」
—21世紀の男女共同参画をめざして— (仮題)
（財）市川房枝記念会 常務理事 山口みづ子
- ▶パネルディスカッション
テーマ「女性たちのエンパワーメント／青森
これまで…今…そして、これから」
パネラー 山口みづ子 藤田美栄
三浦麻子 塚本艶子
- ▶参加者 一般男女
- ▶入場料 無 料（申し込み不要）
- ▶問い合わせ先 青森婦人少年室 ☎0177-35-1033

郵便局からのお知らせ

国民の高齢者に対する思いやりのある温かい心を更にはぐくむことを目的とした、郵便切手及び郵便書簡を下記により無償で配布いたしますので、該当者はお近くの郵便局まで申し出てください。

◎配布の対象者

年齢が70歳以上の方（8.7.1現在）

◎受付期間

平成8年3月21日（木）から

平成8年7月1日（月）まで

◎申出の方法

申出の住所または居所の近くの郵便局に、生年月日を証明できる資料（保健証、免許証、国民年金受給証書等）を提示して、申し出てください。

◎配布の方法

受付郵便局の窓口で配布します。なお、希望する場合は、郵送でお届けします。

◎配布枚数

申出者一人につき、高齢者向け切手5枚及び高齢者向け郵便書簡5枚です。

平成8年度 働く婦人の家講座案内 ☎35-8898

働く婦人の家は、職場と家庭との調和に役立つ知識や技能を身につけ、自分らしく、心にゆとりと豊かさを持っていただくための各種講座・講演会を開講しております。皆さんの積極的なご参加をお待ちしておりますとともに、働く婦人の家が皆様の新たな出会い・ふれあい・憩いの場となりますことを希っております。

講座名	内容	実施期間	回数	実施時間	募集人員	講師名	
長期講座	裏千家茶道教室	茶道入門により、閑寂な美と茶の心を日常生活に生かしてみてください。	4/24～6/5 (水)	7	18:30～20:30	15	江渡宗成
	龍生派花道教室	花の色の美しいこの時期、龍生派の技法でお花を生けてみませんか。	5/9～6/27 (木)	8	18:30～20:30	20	野宮汀豊
	短歌教室	三十一文字でつくる貴方の歌、万葉の歌を解説しながら、添削指導もいたします。	4/22～8/19 (月)	8	10:00～12:00	20	大沢寿夫
	書道教室	文字を書く基本を指導します。	5/13～6/24 (月)	7	18:30～20:30	20	時田智子
	郷土料理教室	地域に受け継がれてきた郷土料理を市内のご婦人方が紹介いたします。	5/15～12/18 (水)	8	10:00～12:00	24	今さかえ他
	男の料理教室	お父さんのつくったお料理おいしいね…!! あなたもコックさんになれますよ。	5/24～11/22 (金)	7	18:30～20:30	24	白崎 税他 三森 敬子
	水墨画教室	水墨画の基本を指導します。	6/4～9/3 (火)	7	18:30～20:30	20	渋谷拓城
	川柳教室	五、七、五の一行詩の中で人生を、社会を詠ってみませんか。添削指導もありますよ。	6/13～10/17 (木)	10	18:30～20:30	20	菊地富美雄
	編み物教室	いろいろの針を使った新しい感覚の編み方を指導します。	6/20～10/3 (木)	8	10:00～12:00	20	磯野房枝
	池坊華道教室	伝統ある池坊の技法で花を生けてみませんか。基本から指導します。	7/26～10/18 (金)	7	18:30～20:30	20	森佐久子
講座	七宝焼教室	色彩の美しさを楽しみながら、手作りのブローチなどを作ってみては……	9/4～10/23 (水)	8	18:30～20:30	20	田辺裕子
	茶道教室 (江戸千家)	茶の湯の基本を学びながら茶席での客の心得まで指導してもらいます。	8/20～10/22 (火)	10	10:00～12:00	15	中村千恵
単発講座	レクダンス	リズムにのって、楽しみながら健康作りをしましょう。	9/10～10/29 (火)	8	18:30～20:30	20	山内政
	ファミリークッキング教室	楽しく、美味しく作り食事の大切さと家族同士の新しい出会い・ふれあいを。	4/20・9/14 2/22 (土)	3	13:30～16:00	15組	三森敬子
	おもてなし料理教室	突然の来客にも、あなたの手作りの簡単バランスメニューでもてなしてみたら……	4/25・7/25 10/3 (木)	4	10:00～12:30	24	竹林恵子 菅原俊子
	五所川原市の自然を学ぶ	広大な平野をもつ私たちの街五所川原市の自然を学び、親しんでもらう。	6/1・10/5 (土)	2	9:00～13:00	30	木村啓
	茶懐石の作法を学ぶ	亭主が心をこめておすすめする懐石料理のいただき方を学んでみませんか……	6/7 (金)	1	10:00～13:00	20	鈴木はつえ
	中国料理教室	「飲茶」(ヤムチャ)の大国、多彩な中国料理の基本を手ほどきします。	6/3・7/29 11/11 (月)	3	9:30～11:30	24	対馬重義
	藍染め入門教室	色の濃くなる7、8月頃の藍の生葉から神秘的なブルーの色に染めてみませんか。	8/29・9/5 9/12 (木)	3	10:00～12:00	20	菊地睦子
	木目込み人形作り教室	木目込みの基礎技法を学びながら可愛いおひなさまをつくってみてください。	9/25・10/2 10/9 (水)	3	9:00～12:00	20	開米実枝
	公的年金について	「高齢社会」、年金収入が老後の暮らしを支えられるか。	10/11 (金)	1	18:30～20:30	30	川村喜代一
	税金について	日常身のまわりでおこる相続・贈与とこれに関連した税金問題を学ぶ。	11/8 (金)	1	18:30～20:30	30	嶋谷敏
講座	和食テーブルマナー	おいしく、楽しく、気持ち良く食べるマナーをお教えします。	11/29 (金)	1	18:30～20:30	30	桜庭直幸
	クリスマスケーキ作り教室	クリスマスには手作りのケーキで。	12/12 (木)	2	10:00～12:30 18:00～20:30	32	半沢寛倫
	年賀はがき教室	版画であなたの個性豊かなはがきをつくってみては。	12/4～6	3	18:00～20:00	20	高橋恭子
	お正月料理教室	お正月にかかせない祝い肴を紹介いたします。	12/25 (水)	1	9:30～12:30	24	竹林恵子
	お正月花教室	お正月にふさわしい花材で気分も新たに。	12/26 (木)	2	10:00～12:00 18:30～20:30	20	野宮汀豊
	洋食テーブルマナー	姿勢よく、両手でナイフ・フォークを上手に扱えれば食事も優雅。	H9 2/20 (木)	1	18:30～20:30	30	古川勝治
	共催	保育講習会	ベビーシッターを養成するもので、全課程に出席できる方。	7/24～7/27		9:00～15:30	20
老人介護講習会		ホームヘルパー3級を取得。ただし、全課程に出席できる方。	9/2～9/13		9:00～16:00	20	婦人少年協会

☆講座受講時の託児もいたします。前もってご連絡ください。

す。

雇用通知 雇用の採否は後日センターから通知されます。また、事前に雇用説明会を開催します。

その他 (1)休業日 第1金曜日、土曜日、日曜日、祝日、お盆(8月12日～18日)

(2)通勤方法 バスで送迎します。

申し込み締め切り 平成8年4月5日まで
(但し、定員になり次第締め切ります。)

申し込み先 市教育委員会 生涯学習課
☎35-2111 (内線 555)

働く婦人の家講座受講生募集

1. ファミリークッキング教室

～「子どもの日」にちなみファミリーで作るご馳走はまた格別。そのためにもどうぞ～
(母と子に限らず父と子、祖父母と孫でも歓迎いたします。)

- 日時…4月20日(土) 13:30～16:00
- 講師…三森敬子先生
- 持参するもの…エプロン、三角巾
- 募集人数…15組

2. 短歌教室 (8回講座)

～三十一文字でつくるあなたの歌、万葉の歌を解説しながら添削指導もいたします～

- 日時…4月22日～8月19日 (隔週月曜日)
10:00～12:00
- 講師…大沢寿夫先生
- 募集人数…20名

3. 裏千家茶道教室 (7回講座)

～茶道入門により閑寂な美と茶の心を日常生活に生かしてみてください～

- 日時…4月24日～6月5日 (毎週水曜日)
18:30～20:30
- 講師…江渡宗成先生
- 募集人数…15名

4. おもてなし料理教室

～突然の来客にもあなた手作りの簡単パランスメニューでもてなしてみても…～

- 日時…4月25日(木) 10:00～12:30
- 講師…竹林恵子先生
- 持参するもの…エプロン、三角巾
- 募集人数…24名

※1～4の共通要点

- 受講資格…市内に住所又は職場を有する方
- 受講料…無料。但し材料費は自己負担
- 申し込み・問い合わせ…

五所川原市働く婦人の家 ☎35-8898

五所川原市役所 ☎35-2111

「青森県あすなろ尚学院」 五所川原校の学院生募集

「青森県あすなろ尚学院」は、高齢者の生涯学習と社会参加活動による生きがいの創造を目指し、青森県総合社会教育センターが開設している「50歳以上の方の学習の場」です。あなたも、生活・文学・地域社会・環境など幅広い分野の体系的な学習を通して、豊かでのりある暮らしをしてみませんか。

期間 平成8年5月～12月(開講式5月8日。毎週金曜日、25日程度の学習。8月は原則として休み。)

場所 五所川原市中央公民館(鎌谷町)

内容 今年度は「生活」「文学」「地域社会」「環境」の4科目を各14時間と各地区校の自主計画学習4時間(年間合計60時間)及びクラブ活動等

募集人員 西北地区全体で、50歳以上の方40人(申し込み多数の場合は抽選となります。)

申し込み 4月10日(水)～24日(水)

申し込み先 市教育委員会 生涯学習課
☎35-2111 (内線 555)

埋蔵文化財発掘 調査作業員募集

募集内容 青森県埋蔵文化財調査センター(以下「センター」という。)が行う埋蔵文化財の発掘調査作業員として野外作業のできる満60歳までの人。但し、満61歳以上で就労を希望する人は所定の健康診断書を必要とし、その上でセンターが雇用の採否を判断します。

就労場所(発掘調査を行う遺跡)と募集人数
五所川原市七和地区 隈無遺跡、隠川遺跡
合計90名(男10名、女80名)

雇用期間 平成8年5月8日～10月30日まで
但し、発掘調査の都合により期間の延短がある場合もあります。

日額賃金 男女とも6,150円 但し、半日就労の場合は半額。

作業内容 表土等の手掘り、除去、運搬、発掘調査の補助的野外作業等。

就労時間 8時15分から17時まで

保険 (1)労働災害保険 (2)雇用保険(4ヵ月以上の就労者が対象となります。)

作業用具 発掘調査に必要な作業用具はセンターで準備します。但し、雨具は各自で用意してください。詳細は雇用説明会で説明しま

ミス津軽平野さわやかコンテスト 出場者 & 一般審査員 ＝ 募集 ＝

◆ミス津軽平野応募資格

満16歳以上28歳未満の高校生を除く未婚の女性で、青森市を含む津軽一円に住んでいる方、または、勤務している方。

(現在、他のミスになっている方は除きます。)

◆ミス応募締め切り

平成8年4月3日(水)正午まで



昨年のコンテスト風景

◆一般審査員募集について

ミスコンの審査については、規定の審査員のほか一般の審査員を30名募集いたします。4月1日より募集し、先着順とさせていただきますので、お早めにお申し込みください。

◆ミスコン開催日時

平成8年4月6日(土)14時より

※ ミスコン参加者及び一般審査員になられた方は13時まで会場にお集まりください。

◆ミスコン開催会場

ふるさと交流圏民センター(オルテンシア)
小ホール 電話 0173-33-2111

◆申し込み・問い合わせ先

(社)五所川原市観光協会(市観光物産課内)
電話 0173-35-2111(内線392)
フリーダイヤル
0120-4931-05

4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	12	金	聖書講演会			小ホール	6	土	ミス津軽平野さわやかコンテスト	14:00	無料	
	13	土	エホバの証人の巡回大会	10:00	無料		7	日	ラジコンカー	9:00	無料	
	14	日					19	金	ワールドアートフェスタ			
	20	土	劇団コーロ「ベンガルの虎の少年は…」	18:30	会員券		20	土		11:00	無料	
	25	木	割烹「松竹」50周年式典及びチャリティー記念事業	19:00	招待券		21	日				
	28	日	ヤマハ音楽発表会	13:00	無料		23	火	青森県子ども劇場おやこ劇場交流会	10:00	無料	
						28	日	ラジコンカーレース	9:00	無料		

基本23%、胃16%、子宮24%……

平成6年度五所川原市成人病健診の受診状況から

〈各種検診の受診率の状況〉

	4年度 受診率 (%)	5年度 受診率 (%)	6年度		
			受診率(%) (県)	受診者数(人)	対象者数(人)
基本健診	11.4	19.6	23.1 (34.7)	3,958	17,110
胃がん検診	10.9	12.4	16.6 (24.0)	2,827	17,081
大腸がん検診	6.8	10.3	15.3 (22.4)	2,620	17,110
肺がん検診	4.0	12.9	17.1 (26.7)	2,926	17,110
子宮がん検診	17.3	21.3	24.6 (22.9)	2,439	9,899
乳がん検診	15.0	20.7	24.6 (22.0)	2,446	9,950

市では、40歳以上の男女を対象に基本健康診査、胃がん、大腸がん、肺がん検診を実施し、30歳以上の女性を対象に子宮がん、乳がん（甲状腺）検診を実施しています。

平成6年度の成人病健診集計ができましたので当市の状況をお知らせいたします。

◎健診の受診状況について◎

基本健康診査(ミニドック)が23.1%、胃がん検診16.8

〈がん検診の精密検査結果の状況〉

	要精密検査者数(人)	要精密検査者数/受診者数(%)	精密検査受診者数(人)	精密検査受診者数/要精密検査者数(%)	がん及び疑い(%)	県内(%)
胃がん検診	269	9.5	233	86.6	1.3	1.2
大腸がん検診	65	2.5	54	83.1	1.9	2.1
肺がん検診	131	4.5	118	90.1	3.4	4.2
子宮がん検診	30	1.2	21	70.0	4.8	31.8
乳がん検診	41	1.7	38	92.7	2.6	2.7

、大腸がん検診15.1%、肺がん検診17.1%、子宮がん検診24.6%、乳がん検診24.6%と、前年度からみると向上しています。しかし、老人保健法保健事業第三次計画の目標では、基本健康診査50%、がん検診30%にはほど遠く、県平均からみても低い状況にあります。それでも、平成6年度の当市の実施計画からみると、がん検診は順調に伸びています。

基本健康診査で受診者を年齢、性別でみると、対象に対し、男性は15.1%、女性は23.1%の受診率で、総受診者の割合でみると女性69%に対し男性は31%でした。年齢別では、男女共に60歳代前半をピークに、50歳、40歳の順で受診をしています。

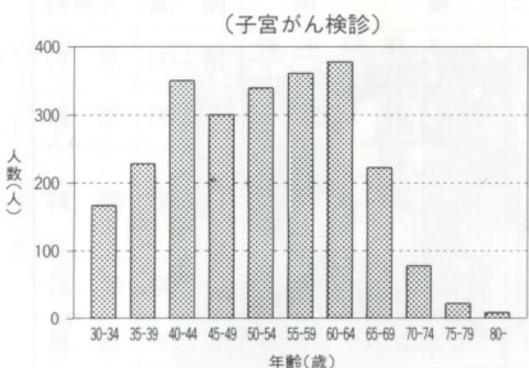
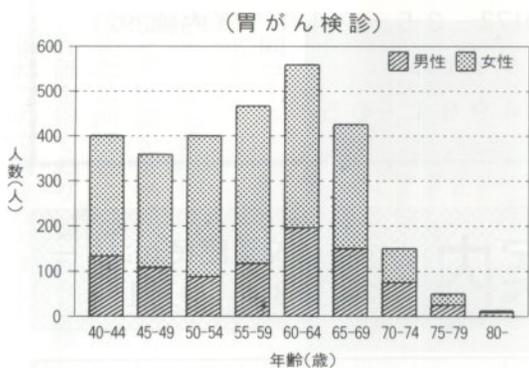
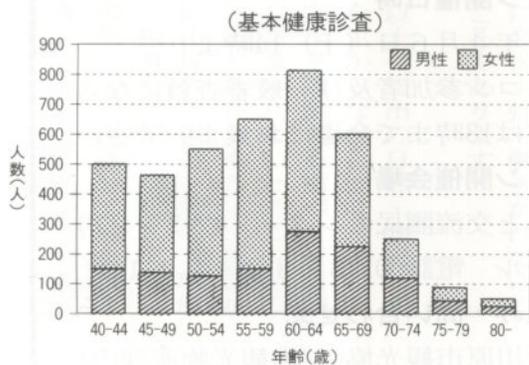
◎精密検査結果について◎

胃がんの要精密検査者は男女共に70歳代での精検率が高く、胃がんの発見率も60歳、70歳代と年齢と共に高くなっています。しかし精検の受診率は、男性の70歳代、40歳代が低くなっていました。

子宮がん検診の要精密検査者は、30、50、40歳代の順で精検率が高く、早期がんが40歳代で発見されています。精検受診率は70%で、県平均(81.6%)を下回りました。当市は、精密検査をすすめられても受けない方が10人中3人もいることとなります。

平成7年度に実施した健診は、現在集計中です。結果がまとまりしだいお知らせしていきます。そして、平成8年度も、成人病健診を最初にみなさまひとりひとりに健康づくりメニューを提供していく予定です。

〈男女別、年齢別からみた受診状況〉



みんなの健康教室

◇と き 4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 中井達郎先生
 (中井整形外科医院)
 ◇テ-マ 痛風について
 ◇主 催 北五医師会・市民保健協議会

犬の集合登録・狂犬病予防注射日程表

月日	対象地区	場 所	時 間	月日	対象地区	場 所	時 間
4月8日(月)	前田野目	西塚商店	9:30~9:50	4月14日(日)	市内全域	市役所玄関	9:30~11:00
		新谷勝男宅	10:00~10:20			市役所玄関	13:00~15:00
	高野	高野文化センター	10:30~11:00	4月15日(月)	太刀打	十川集会所	9:20~10:00
		神	11:10~11:30		漆川	神社入口	10:10~10:40
	持子沢	持子沢集会所	11:40~12:00		吹畑	毛内光春宅	10:50~11:05
	羽野木沢	七和支所	13:30~14:00		唐笠柳	T字路(太田義則宅の角)	11:15~11:30
	原 子	コミュニティハウス原子	14:10~14:40		石岡	T字路(寺田昭治宅向かい)	11:40~12:00
俵 元	俵元農産物加工センター	14:50~15:10	米 田		対馬好春宅	13:20~13:50	
豊 成	豊成りんご倉庫	9:30~9:50	金 山		かいどう児童館	14:00~14:30	
4月9日(火)	福 山	長橋地区農産物加工センター	10:00~10:20	4月16日(火)	水野尾	水野尾集会所	14:40~15:00
		野 里	野里集会所		10:30~11:00	種 井	種井集会所
	神 山	松野商店	11:10~11:30		川 山	コミュニティセンター中川	9:50~10:20
		長尾商店	13:00~13:20		沖飯詰	津軽中央農協沖飯詰倉庫	10:30~10:50
	松野木	佐々木商店	13:30~13:50		桜 田	神 社(桜田屯所)	11:00~11:20
		若山集会所	14:00~14:15		毘沙門	ドライブイン339号(毘沙門文字)	13:00~13:20
	戸 沢	斉藤精米所	14:25~14:45			泉谷正志宅	13:30~13:50
4月10日(水)	浅井	ドライブイン横綱	9:30~9:50	長 富	長富消防センター	14:00~14:20	
	中 泉	中泉集会所	10:00~10:20	毘沙門	共栄集会所	14:30~14:40	
	梅 田	梅沢支所	10:30~11:00	高 瀬	高瀬集会所	9:20~9:50	
		成田理容所	11:10~11:30	鶴ヶ岡	三好支所	10:00~10:40	
みどり町	コミュニティセンターさかえ	13:00~14:30	4月17日(水)	藻 川	市農協上藻川倉庫	10:50~11:10	
湊	湊団地集会所	9:00~9:50			消防屯所	11:20~11:50	
姥 蒔	神	10:00~10:20		田 川	田川集会所	13:00~13:20	
	竹内鉄工所	10:30~10:50		若 葉	森 の 家	13:30~14:50	
4月11日(木)	稲 実	消防屯所	11:00~11:15	新 宮	新宮町集会所	15:00~15:30	
		(有)全日開発	11:25~12:00	石 岡	藤巻商店	9:00~9:30	
	広 田	みなみ広田町内会集会所	13:20~13:50	一ッ谷	中央公民館	9:40~10:30	
		五所川原市農協栄支所	14:00~14:30	松島町	松島会館	10:40~12:00	
七ッ館	消防屯所	14:40~15:00	鎌谷町	鎌谷町防災センター	13:00~13:50		
4月12日(金)	太刀打	桃崎バス停	9:15~9:30	栄 町	白衣神社	14:00~14:30	
	一野坪	石畑集会所	9:40~9:55	蓮 沼	富士見コミュニティセンター	14:40~15:00	
	漆 川	馬性集会所	10:05~10:15	下平井町	福祉会館	9:30~10:10	
	戸 沢	平町集会所	10:25~10:40	敷島町	しきしまコミュニティセンター	10:20~11:00	
		興隆屯所	10:50~11:10	旭 町	斉勝駐車場	11:10~11:30	
	飯 詰	秋元商店	11:20~12:00	末広町	五所川原保健所	13:00~14:00	
		飯詰支所	13:30~14:20	小 曲	秋田谷旅館	14:10~14:30	
下岩崎	下岩崎集会所	14:30~15:00		農村婦人の家	14:40~15:00		

犬の登録・狂犬病予防注射のお知らせ

◎登録は一生に一度(平成7年度登録分から)

◎狂犬病予防注射は毎年1回

◆料 金

登 録 料	3,000円
狂犬病予防注射	2,830円

※ 登録と注射を受けていないと、狂犬病予防法違反で罰則の対象となりますので必ずどちらも受けるようにしてください。

◆ 日程表をご覧のうえ、都合のよい場所をご利用ください。

◆問い合わせ先 保健環境課 ☎内線231

飼い主としてのエチケットを守りましょう



身も心もさっぱりする 健康相談室へどうぞ

～お気軽にご利用下さい。～

- ▶ **対象**：市内にお住まいの方で、ご自身及び家族の健康の事で心配されている方、自分にあった健康づくりを見つけた方
- ▶ **内容**：心の相談、病気の相談、血压相談等保健婦が相談に応じています。
- ▶ **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
野里公民館	4月5日(金)	13:30～15:00
高瀬集会所	4月9日(火)	11:00～12:30
コミュニティセンター梅沢	4月10日(水)	10:30～12:00
コミュニティセンター七和	4月12日(金)	11:00～13:00
福井保健協力員 小笠原ヒエさん宅	4月15日(月)	13:00～14:30
松島会館	4月22日(月)	10:00～11:30
コミュニティセンター長橋	4月25日(木)	13:00～14:30

4月の保健センター相談日

毎日の生活の中で、育児や健康面でお悩みの方、保健婦・看護婦・栄養士がお待ちし、ゆったりとした気分で相談が受けられます。

種別	開設日	内容
母と子の相談日	第1・第3(水) 4月3日・17日 10:00～12:00 13:00～15:00 (午後は予約相談です)	乳児・幼児の発達相談・育児の相談・お母さんの悩みごと相談など
成人の相談日	第2(水) 4月10日 10:00～12:00 13:00～15:00	血压の相談、食事の相談、心身でご心配なことなど

※予約相談は随時、電話で受け付けします。



「これぞ
テープダイエットの極意」

寺田幸仁さん

(28歳) 市内みどり町

市内在住の寺田さんは、この2年間で、14kgの減量に成功したという。その減量法をきいてみたので紹介したいと思う。

そもそも、やせようと思ったきっかけは自宅でテレビを見ていて、久しぶりにみた歌手CCBが太っていて『カッコワリーな(悪いな)』と思ったことに始まる。しかも、妻に言うとおめもだねと言われてから『やせる』と決めた。そして一冊の本が目にとまった。

「巻けばやせるテープダイエット」である。薬局でテープを買って巻いてみた。とにかく全部(全身)やせたかったが、小指に巻いてみた。(この方法はやせたい場所によって巻く指が決まっているらしい)今、思うと、この2年間毎朝、毎晩体重計にのるようになったという。10kgやせたら、周囲の人には「どごが悪いんでね」と言われ、それまでは協力的だった妻にも「やめなが、もういいね」と言われた。自分自身、空腹で『疲れる』と感じはじめ食べ物を見ると『ここで食べれば、また太る』と思い、食べるのがこわくなっていった。そしてテープは夜だけ巻くことになったところが、ひょんなことで、「空腹が美学」という言葉を見てから空腹が苦痛でなくなり、「やせたんでね?」と言われるといい気持ちになっていったという。やせた今は、とにかく体が軽いとのこと。

「テープでやせたんでなくて食べることを意識したからやせた」と断言する。これから減量したい人へのアドバイスは

- ①時間をかけて(1年で10kg位で)
- ②食べて
- ③水分をとって汗かいて・・・の3つ。

嫌いだった酢の物を食べるようにしたら嫌いではなくなったことや、おかずは食べる量をきめて取り皿にとる、先に野菜を食べるなどの変化もあった。

「小指のテープはやせようという目印だった」という、とてもさわやかな笑顔が印象的だった。