

# ごまがわら

広報



平成10年

2.15 No.897

人口と世帯

1月30日現在 ( )内は前回比、男24,008(+15) 女26,707(+6) 計50,715(+21) 世帯17,792(+19)

## 忘れないで!!

平成10年度 市・県民税の申告相談始まる



申告期限は三月十六日(月)です

平成10年度(平成九年分の所得)の市・県民税の申告時期になりました。

市では、市民の皆さんが気軽に申告しやすいよう二月三日のコミュニケーションセンター三好を皮切りに各地区ごとに申告相談所を設け、ご相談に応じています。

相談日程については、「広報ごまがわら一月十五日号」をご覧ください。また、各地区の相談日に都合によりおいでにならない方は次の日程により随時相談を受け付けております。

○日時

三月十七日から三月三十一日

(土・日除く)

九時二十分～十五時

○場所

旧市民文化会館大ホール前ロビー

(車でお越しの際は市役所の駐車場をご利用ください)

●申告をしなければならぬ方

●平成10年一月一日現在、市内に住所を有している方

●申告する必要のない方

●平成九年分の所得税の確定申告書を税務署へ提出される方

●給与所得者で毎月の給料から市・県民税が差し引かれ、かつ給与以外の所得を有しない方

詳しいお問い合わせは

税務課 内線四二四・四二五

冬の風物詩

—津軽伝統の味 ほしもち—

寒風にさらされながら

ほしもちを作られます!!



今年はいいほしもちが出来るよ



この道40年 土岐しげさんの熟練した手さばき



「昔は、どこの家庭でもほしもち  
ちは作っていたんです。農作業  
の合間にほしもちを食べるのが  
好きでね。今では、保存食品と  
して注目され漁業関係者から引  
き合いがきています」と作業に  
追われながら伊藤さんは、語っ  
ていました。

1月21日(水)「今日は、しばれるな」  
俵元の伊藤博治さんは、凍てつく空を見つ  
め今夜は、ほしもちが凍るなあとと思った。  
「さあ、干すぞ！」伊藤さんの掛け声とともに  
全員が作業に取り掛かった。  
1週間前にもちつきをし、切断したもちを水  
に浸け外に出したのは、午後4時。  
外は薄暗くなっている。  
猛吹雪だ。  
気温は零下4度。一晩でほしもちができる。

翌朝、4時。目が覚めた。  
起きてみるとバケツの中の水が氷になっ  
ていた。  
すぐ、ほしもちを見に行く。前日のあの軟  
らかい餅がすっかり白くなりカチンカチンに  
固くなっていた。  
ほしもちは、一気に凍らないとできたもち  
はポロポロと割れてしまう。  
次々に“ノマ”というわらで編んだ覆いをか  
け乾燥させる……。

このようにして、彼岸まで雪や寒風にさら  
されながらおいしいほしもちを作られます。



一人暮らしのお年寄り世帯に

## 火災予防巡回訪問

一月二十七日、市消防団（加納分団長）が一人暮らしの老人宅の暖房器具・ガスコンロの状況をチェックする巡回訪問が行われました。

「調べてもらって良かったです。注意を受けたところはすぐに直して安心したい」と今回の巡回を感謝していました。

消防団による火災予防巡回は今回初めて行われ、市内烏森地区、雑田地区の一人暮らし老人宅四十戸を十八人が三班に分かれて巡回、班内には消防団員で電気店に務めている人が配置される気配りもされていました。



台所の火元は大丈夫？

巡回先の一つ、烏森地区の工藤ミキさん宅では消火栓の周囲や玄関先などの除雪や、台所のストープ等のたこ足配線が注意されるなどきめ細

### あなたの家は大丈夫？ 火災予防チェック

- ガスコンロの状況
  - ・ コンロの使用状況は良好か
  - ・ ホースの状態は良好か
- 電気器具の配線状況
  - ・ たこ足配線はされていないか
  - ・ 電気器具のコンセントは良好か
- 避難口の状況
  - ・ 玄関の除雪がされているか
  - ・ 勝手口の除雪がされているか
  - ・ 出入り口が障害物によりふさがれていないか
- 燃料の保管状況
  - ・ 燃料の保管状況は良好か

なぜ？ どうして？

### 日頃の疑問に 子どもたちがチャレンジ

市内児童・生徒自由研究発表会



「小さい金魚と大きい金魚で、エサの食べ方を比べてみました」

二月三日、市中央公民館で第二十四回市内児童・生徒自由研究発表会が行われ、七つの小学校から二十七名が参加し、自分で調べた研究成果を発表しました。

「金魚の餌を食べる時間」「世界の国旗」等、児童がテーマにした内容は大人でもおもしろく、ためになるもので、集まった先生・父兄も感心しながら熱心に発表を聞いていました。



「お母さんがんばって！」（親子そりひき競技）

2月1日、ひまわり児童館主催の「ゆきっこまつり」が同館前の児童公園で行われ、参加した子供らはゲームや餅つき大会などで大変喜んでいました。

また、会場内でのフリーマーケットや焼きそばコーナーなどで子供達は自分のほしいものを手に取ったり食べたりしながら寒い冬の楽しい1日を過ごしました。



作る目は一点に集中、焼き物教室にて

1月25日、第5回津軽金山焼き冬の陶器まつりが開催され、窯出しされた焼き物の展示販売のほか、焼き物教室や作品展示など訪れた人達を楽しませてくれました。

津軽金山焼きでは2月7日～15日の9日間、東京ドームで開催される「テーブルフェアフェスティバル」に参加し、今後全国展開していく予定です。

## 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

平成10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。

縦覧とは固定資産の課税(固定資産税・都市計画税)の基礎となる価格等を、納税通知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、20日の期間を設け、課税台帳を無料で閲覧できる制度です。

※ 縦覧期間外でも閲覧できますが有料となります。

昨年中に土地・家屋の所有権を移された方、家屋の新築・増築・取り壊しをされた方は必ず縦覧しましょう。ご覧になった事項及び価格などに不服がある場合は、3月2日(月)から3月31日(火)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出来ます。

また、路線価等の公開もしていますのでご覧ください。

**縦覧期間** 3月2日(月)～3月20日(金)

(ただし土・日曜日は除く)

**縦覧場所** 市役所3階 税務課 資産税係

**問い合わせ** 税務課 内線422・423

### 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

○第二回五所川原市立美術館建設チャリティー美術展益金より 六十万円

◎老人ホームくるみ園へ

○日本ハートモニカクラブ青森支部長中村森栄さん・高倉繁さん 慰問 (ハーモニカ演奏)

◎五所川原市社会福祉協議会へ

○五所川原中央ライオンズクラブ(天田弘一会長) 三万三千五百五十円

### 図書館クイズチャレンジ

## あなたはいくつ解るかな？

#### 問題

1. 太宰治は名作「津軽」の中で金木を小石川、五所川原を……にたとえています。では「……」とは次のうちどれでしょうか

①渋谷 ②原宿 ③浅草 ④銀座

2. 当市出身の大関で文豪尾崎士郎にひいきにされたのは？

①柏戸利助 ②舞の海秀平 ③旭富士正也  
④清水川元吉

3. 若山牧水が当市を訪れたとき詠んだ歌のなかに聞こえていたのは何の音？

①地吹雪 ②鳥の声 ③汽笛 ④櫓の音

4. 菊ヶ丘運動公園にひときわ高くそびえる巨木の名前は？

①カラマツ ②ケヤキ ③ヌマスギ ④サクラ

5. 伝統の虫送りの時、つくった食べ物は？

①おすし ②そうめん ③しとぎ ④蒲焼き

6. 「失われた五所川原」に出てくる「山田キャンディー屋」で売っていたのは？

①あめ ②たいやき ③おもちゃ ④アイスクャンディー

正解者の中から抽選で40名の方に**記念品(図書券)**を差し上げます。

#### ○応募方法

図書館に応募用紙を準備いたしますがハガキでも結構です。答えと住所、氏名、電話番号、図書館の平成9年度の貸出券番号を書いてお送りください。

なお、当選者は発送をもって返させていただきます。

○締め切り 3月2日(月)まで

○送り先 〒037-0046 市内栄町119 五所川原市立図書館まで



菊ヶ丘運動公園に行ったら確かめてみよう



「これを読めば答えも解かるし五所川原にもくわしくなります」

五所川原消防本部からのお知らせ

**3月1日から携帯電話で119番通報が出来ます。**



これまで携帯電話等で119番通報は出来ませんでした。3月1日から県内を4つの代表本部に区分して携帯電話等からの119番通報を受付けます。あわてないで正確に場所を通報してください。

❖ 次のことに注意してください ❖

- ① 携帯電話からの通報であることを伝えてください。
- ② 五所川原市、北郡、西郡からの通報は五所川原消防署が受信します。災害発生場所が五所川原市以外の場合は、管轄とする消防署に伝達しますので、場所や目標物を確かめてください。
- ③ 所在地が不明な場合は、近くの民家又は公衆電話を利用して通報してください。
- ④ 移動しながらの通報は通報中に交信が切れてしまう場合がありますので、いったん止まった状態で通報してください。
- ⑤ 119番通報後は、消防側からの問い合わせのため再度呼び出しをすることがありますので、電源を10分ほど切らないでください。

代表消防本部  
エリア図



◎五所川原消防署受信エリア  
五所川原市全域  
北郡（鶴田町、金木町、中里町、市浦村、小泊村）  
西郡（木造町、柏村、森田村、稲垣村、車力村、鱒ヶ沢町、深浦町、岩崎村）

**119番を回したらこれだけは伝えて!!**

- 「火事です!」「救急です!」とはっきり伝えましょう。
- 「〇〇町〇〇番地です」と場所はあわてずに正確に伝えましょう。
- 「〇〇が燃えています」と燃えているものが何かを伝えましょう。
- 「〇〇の〇側です」と目標を伝えましょう。
- 「〇〇〇〇です」ときちんと名前を名乗りましょう。
- 「〇〇局〇〇〇〇番です」と電話番号を教えてください。



垂石松夫 副参事

◎ 119番は火事、救助、救急の専用ダイヤルです。  
緊急時以外は使用しないでください。

☆火災情報案内 ☎34-2323

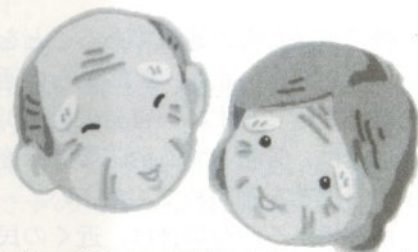
五所川原地区消防事務組合消防本部 五所川原消防署 ☎35-2019

## ～ 今なぜ、男女共同参画社会が必要なのか ～ 女性政策の意味

これまで17回にわたって、「男女があらゆる分野で平等かつ対等な立場で参画できる社会づくり」を進めていくためにはどうしたらよいのかを探るため、平成8年に実施した『市民意識調査』を報告してまいりました。

家族形態の変化、社会参加についての男女の意識差、学校教育での平等意識育成の大切さ、老人介護の問題等について意識調査をして参りましたが、これまでの内容を踏まえ、今回から3回に分けて男女が共に支え合うべき社会をもう一度考え、まとめていきたいと思ひます。

1997年、日本の65歳以上の老年人口は全人口の15.7%を占め、14歳以下の年少人口15.35%を抜き「超高齢社会」に入りました。また、現在15歳から64歳までの生産年齢人口4.4人で高齢者1人を支えています、これが2050年には1.7人で高齢者1人を支えていかなければなりません。これは国民負担率（国民所得に対する税負担と社会保険料負担の合計額の割合）が55.5%になることを意味します。



老後は経済面・健康面・良いパートナーにめぐまれてこそ豊かになります

これらの原因といわれる少子化は、晩婚化や未婚率の上昇による出産率の低下がその大きな要因です。現在の社会状況では、日本の住宅事情、女性の高学歴化、働く女性の増加とそれに伴う家庭との両立問題、子育て費用の上昇など育児への負担感が増大しています。女性の社会参画は、労働力の絶対的不足を補うとともに個の尊重という時代の要求ともいえ、出生率を向上させるには女性の社会参画を妨げず、子育て支援などの政策を進めていかなければなりません。

また、「超高齢社会」に対処するため従来女性が多く負担していた介護（掲載ナンバー14～17、健康と福祉参照）を、ホームヘルパーや住宅介護サービスの充実等、地域・行政がサポートできる体制づくりや男性の家庭介護への積極的参加を促進していかなければなりません。行政の果たす役割は大きいものがあります。



少子化は今後ますます進み  
その負担は私達の子供・孫にかかってきます

これまで女性は、子供を産む側の性として社会に大きく貢献し、多くの経験・豊富な情報量を蓄積してきましたが、様々な制約から、それが十分生かされないままきました。

女性が共に責任を負うべき社会の対等な構成員として生産・政策決定の場に立つことで女性としての視点・考え方がより一層反映されるならば、今までにない発想や様々な価値観が生まれるでしょう。



女性自身が生き方をえらび  
困難を克服していかなければなりません

現在、ポジティブアクション（積極的差別是正政策）として審議会等の男女構成比に一方が4割をくだらないクォーター制（割当制）や、アンペイドワークの再評価（報酬を受けない家事労働者現在の女性が社会的に無力ではなく、現に貢献しているのだと認めようとする考え）が進んでいます。男女が対等なパートナーとして互いを認め、自らの意志によって社会のあらゆる分野に参加する機会が確保されること、それが新しい時代を拓く必須条件ではないでしょうか。



平成8年第2回女性問題懇話会で講演する佐藤陽子県女性政策課長

**アンペイドワーク（無報酬労働）**

＝昨年経済企画庁が試算したアンペイドワークの総額は99兆円と国民総生産の約2割を占めるほどであった＝

※皆さまのご意見をお待ちしております。 はつらつ女性課 内線403

## シルバー人材センターからのお知らせ

シルバー人材センターは、健康で働く意欲ある高齢者の新しい就職システムです。

地域の発展に寄与することを目的として運営されている公益的な団体で法律により労働省・都道府県・市(区)町村の援助を受けています。

**シルバー人材センターには豊かな知識・経験を生かせる仕事があります。**

**● 会員の資格の更新**

現在センターに登録している会員の方は、**3月31日**で資格が切れます。

引き続き更新を希望される方は、年会費をご持参のうえ、**3月21日**以降に事務局まで。

**● 新会員募集**

（60歳以上で、まだまだ元気だから働きたいという方）

年会費と写真、通帳（郵便局）をご持参のうえ、事務局まで。

“高齢者の豊かな経験と能力”を活用ください。

**☎34-8844**



**五所川原市シルバー人材センター**

五所川原市字岩木町12番地（福祉事務所2階）



清掃のボランティア

### シルバー人材センターの仕事の特徴

- ① 手軽に電話でお申し込みになれます。
- ② 雇用や人材派遣と違い請負、委任によってセンターが仕事をお引き受けし、責任をもって完成（遂行）いたします。
- ③ ご相談、お見積りのうえ、センターが契約を結びますので、会員の就業については、すべてセンターにお任せいただけます。
- ④ 収益を目的としないので、一般的に割安です。
- ⑤ 公益的、公共的団体なので安心です。
- ⑥ 無料職業紹介も行っています。



**チエック**  
風邪の基本的な予防対策は手を洗うこと。ウイルスは空気感染よりも人と人の手を伝わって感染することがはるかに多いためです。

- ① 手を洗う
  - ② うがいをする
  - ③ マスクをつける
  - ④ 規則正しい生活を送る
  - ⑤ 体を鍛える
  - ⑥ 厚着にしすぎない
  - ⑦ 汗をかいたままにしない
- 風邪は日常のちょっとした健康管理の油断から入り込んできます。普段からの体力づくりとともに次の予防対策で今年の冬を乗り切りましょう。

**寒い季節……  
風邪予防を  
しっかりしましょう**



## 農業委員会選挙人名簿の 縦覧について

平成10年農業委員会委員の選挙人名簿の縦覧を次により行います。

- ◇期間 2月23日～3月9日
- ◇時間 8:30～17:00
- ◇場所 市役所4階 選挙管理委員会事務室
- ◇問い合わせ 市選挙管理委員会  
☎内線 492・493

## New スポーツ教室

誰でも気軽に出来るNewスポーツ教室でリフレッシュしてみませんか。

と き 3月12日(木)  
19:00～20:30

ところ 市中央公民館

- 種 目
- ①ニチレクボール
  - ②ソフトバレーボール
  - ③インディアカ
  - ④キャッチング・ザ・スティック
  - ⑤レッツ・プレー・バンブー
  - ⑥ディスコダンス
  - ⑦ストレッチ体操

※ 運動できる服装、ズックをお願いします。

対 象 どなたでも参加できます。

講 師 五所川原市体育指導委員

主 催 市婦人スポーツ協議会

申し込み・連絡先

3月9日(月)まで。ただし当日でも参加出来ますが、その場合は保険には加入できません。

連絡先 藤田 (☎35-8685)  
山内 (☎35-1292)

問い合わせ 市教育委員会生涯スポーツ課  
内線570

## 国保年金課からのお知らせ 年金保険料を納めましょう

国民年金の保険料を納めることは、自分の将来の年金を確保するだけでなく、現在年金を受けている人の暮らしを支えていることにもなります。

これは国民年金が、

### 「世代と世代の助け合い」

の制度だからです。

また、県や市町村では、国民年金保険料積立金から融資を受け、公共施設整備などに利用しています。

納め忘れを防ぐためにも、口座振替を利用したり、お住まい地区の納税組合に加入することをお勧めします。

平成9年度分の保険料納付期限は、**4月末日**までです。納め忘れのないようにしましょう。

《平成8年度五所川原市国民年金総受給額  
約44億700万円》

問い合わせ・ご相談は

国保年金課国民年金係 内線211・212・213

## 主婦のための インターネット教室開催

○と き 2月18日(水) 19日(木)  
10:00～12:00 14:00～16:00

○ところ NTT五所川原店

○内 容 ①インターネットとは?  
②インターネットを体験してみよう!

○参加費 無料 ○主 催 NTT

○申し込み・問い合わせ

☎0120-078554 (無料)  
マルチメディアビジネスセンター

## 第五回スプリングスキーフェスティバル in MANOGAMI

'98あおもり健康ウォーク歩くスキーの集い

- ・と き 3月15日(日) 申し込み締切 2月28日(土)
- ・場 所 馬ノ神山スキー場(市内戸沢玉清水地内)
- ・種 目 歩くスキー・大回転競技(自己申告制含む)・そりこトライアル等
- ・問い合わせ TEL34-8822(山田電気)020-60-5501(事務局 斉藤)



## 生活講座受講生募集

〈ひなまつり料理教室〉

—ひなあられの作り方から—

と き 3月2日(月) 9:30~12:00

募集人員 32名

講師 米塚淳子先生

受講資格 市内に住所又は職場を有する方

受講料 無料 但し教材費は実費負担

申し込み・問い合わせ 市働く婦人の家

☎35-8898 FAX35-8953

## 青森県民カレッジ受講者募集

財務会計ソフト(勘定奉行)の導入から決算までの処理をWindows95の利用法も含めて習得。

と き 2月18日(水)~20日(金)

2月23日(月)~25日(水)

各日 18:00~21:00

ところ 青森職業能力開発短期大学校

受講料 1万円(テキスト代含む)

申し込み 開発援助課 ☎37-3201

## 経営者セミナー開催

雇用促進事業団青森雇用促進センターでは(財)産業雇用安定センター青森事務所との共催により、経営者セミナーを開催します。

と き 3月4日(水) 13:30~

ところ 市中央公民館 2階第1会議室

講師 (社)青森県経営者協会専務理事

大福康親氏

テーマ 「これからの経営戦略」

参加費 無料

定員 50名

問い合わせ

雇用促進事業団青森雇用促進センター

雇用改善部門 ☎0177-77-1234

## ホーム(サークル)会員募集

五所川原市勤労青少年ホーム

ホーム(サークル)の会員を随時募集しています。ホームは、働く青少年の皆さんに仕事の余暇を楽しく有意義に過ごしていただく憩いの場です。まだ利用したことのないあなたも、是非仲間と楽しく活用してみませんか。

・対象 市内に住所のある人、あるいは勤務している人でおおむね15歳~30歳までの働く青少年。

・時間 19:00~21:00

・申し込み・問い合わせ

勤労青少年ホーム☎34-3602

曜日	サークル			
月	吹 泥	窯	奏 師	楽 芸(陶 芸)
火	紅 少	葉 林	会 寺	(お 茶) 拳 法
水	山 陶 社 空	芸 交 手	の サ ー ク ル ス 道	会 道
木	テ バ 少	ド ス ク エ ット 少 林	ミ ン ト ン ボ ール 拳 法	ス ン ボ ール 法
金	社 空	交 空	ダ ン 手	ス 道
土	吹 極	真	奏 会	楽 (空 手)

※ 13種類のサークルでは、菊栄会(利用者の会)を構成し、サークル活動のほか各種大会や他市ホームとのスポーツ交流会、また祭りの参加やもちつき会、スキー教室などを実施しています。

さらに教養講座として、「くらしと趣味の教室」(陶芸ほか9つの教室)も前期と後期(5~7月と9~11月)に分けて開かれております。(詳しくはホームまで)

~今春学校を卒業のみなさん~

## 地元就職者激励大会へ行こう!

○と き 3月6日(金) 14:00~16:00

○ところ ホテルサンルート五所川原

○内容 激励のことば グルメ食べ放題  
お楽しみラッキー抽選会

◎申し込み・問い合わせ

主催/五所川原地区雇用対策協議会(敷島町37-7) ☎35-2570 担当 成田

後援/五所川原市役所・五所川原商工会議所・五所川原公共職業安定所





おなかの赤ちゃんを楽しむ  
～マタニティー教室～

妊婦さん、家族の方、これからパパ、ママになる方など関心のある方、大歓迎です。

- ◆とき 3月6日(金)
- ◆ところ 市働く婦人の家・保健センター
- ◆内容

講話「安産のための妊娠中の過ごし方」  
(18:00～19:00)

講師 五所川原市立西北中央病院産婦人科  
科長 松本 貴 先生

実習「もうすぐパパ・ママ教室」  
(19:00～20:00)

※ 知って得する育児のポイントや赤ちゃんのお風呂の入れ方等を体験できます。

- ◆定員 30名。先着順です。申し込みははつらつ女性課へ電話、窓口で受け付けます。

## すこやか発達相談

- ◆ところ 働く婦人の家・保健センター  
(新町バス停前)

	開設日	時間	内容
母と子の 相談日	3月4日 (水)	10:00～ 12:00 13:00～ 15:00	各月齢での成長、発達、育児、遊び、栄養(離乳食等)の相談
	3月18日 (水)	3/18の午後は予約が必要です	

※予約相談は随時、電話で受け付けています。

## すくすく健診

- ◆ところ 働く婦人の家・保健センター  
(新町バス停前)
- ◆受付時間 12:30～12:45
- ◆持参するもの 母子健康手帳、バスタオル

	対象児	期日
4ヵ月 健診	平成9年 10月生まれ	3月3日 (火)
1歳6ヵ月 健診	平成8年 9月生まれ	3月24日 (火)
3歳 健診	平成6年 11月生まれ	3月19日 (木)

※お願い 4ヵ月健診では、神経芽細胞腫検査セットを配布します。尚、都合により健診に来られなかった方は母子健康手帳を持参のうえ、はつらつ女性課窓口までお越しください。

## あなたも 作ってみませんか

№.21

テーマ:

手軽に作れる  
冬のおやつ

料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

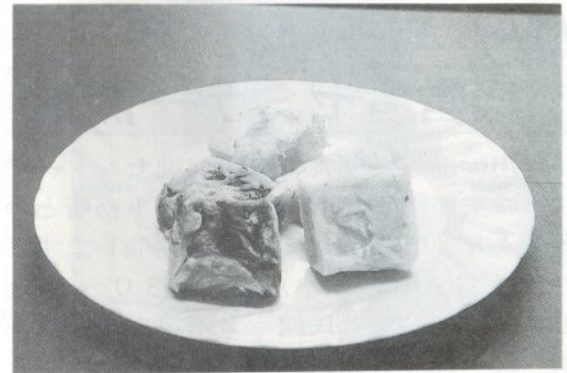
## きんつば 3種

### 材料 (20個分)

あずきあん	200g
さつまいもあん	200g
かぼちゃあん	200g
粉寒天	5g
(水	250cc)
衣 小麦粉	1カップ
さとう	少々
水	150cc
サラダ油	少々
※ 流し箱	3個

さつまいもは皮ごとゆっくり蒸すとでんぷんがアミラーゼの働きで麦芽糖に変わり、甘みが強くなります。繊維が多いこともあって、甘みを持ったダイエット食品といえます。

電子レンジだと急激に高温となるため、酵素が作用せずあまり甘くなりませんのでご注意ください!



### 作り方

- ①あずきはやわらかく煮て、砂糖、塩少々で好みの甘さに練る。(市販のつぶあんでも可)
- ②さつまいも、かぼちゃは皮をむき、1cm角に切ってゆでてつぶす。
- ③鍋に粉寒天、水を入れ、煮溶かし①②のあんに3等分して入れてそれぞれ練る。
- ④流し箱にそれぞれ流し入れ、固める。
- ⑤固まったら適当な大きさに切り、1面ずつ衣をつけながらサラダ油を薄くしいたフライパンで焼く。

### 一口メモ

和菓子は糖質中心。洋菓子、中華菓子は脂質が多めです。油脂と砂糖を一緒に使ったものは、脂肪の吸収を促進し太りやすいといわれます。

### 五所川原市はつらつ健康カレンダーのお詫びと訂正

「3月20日(金)春分の日」(誤)⇒「3月21日(土)春分の日」(正)となりますので、お間違えのないようよろしくお願い致します。



## かんたん! 健康レストラン

開催のお知らせ

と き 2月27日(金)

9:30~12:30

ところ 市保健センター

テーマ 「よくかんで胃袋も顎も

元気になる食事」

～今、かむ大切さが見直されている～

担当 保健婦・栄養士

持参するもの エプロン、健康手帳(お持ちの方)、塩分測定を希望される方はみそ汁(小瓶に入れて)、漬け物(2~3切れ)をご持参ください。

料 金 無料

締め切り 2月23日(月) 先着30名

申し込み はつらつ女性課に電話又は窓口で直接お申し込みください。

## よい生活習慣で健康づくり~No.2~

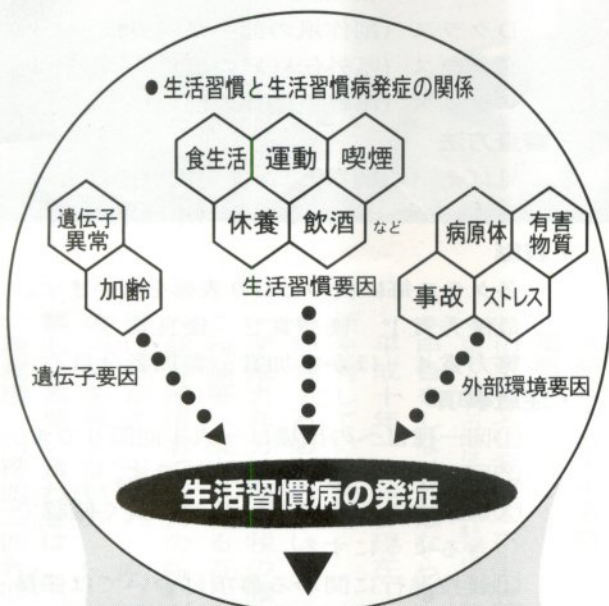
### 「生活習慣病」ってなあに?

生活習慣病と聞くと、そんな病気はあったかな?と首を傾げる人が居るかもしれません。これは新しい病気ではなく、これまで「成人病」と呼ばれていたがんや心臓病、脳卒中のことを総称して生活習慣病と呼ぶようになったからです。



毎日の生活習慣が病気の発症に深く関係していると考えられるようになってきました。厚生省では「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣がその発症、進行に関与する疾病群」と定義しています。

生活習慣病は発症までの時間が長く、いったん発病すると健康状態に戻るのはなかなか難しいものがあり、発見されてからの治療では手遅れなものがほとんどです。予防のためにも、生活習慣の見直しと改善を心がけましょう。



## 生活習慣病

がん 心臓病 脳卒中 高血圧症 糖尿病 高脂血症  
肝臓病 高尿酸血症(痛風) 慢性気管支炎 胃潰瘍  
骨粗しょう症 歯周病など

## 献血のご案内

冬季は血液が不足気味になりますので、ご都合のよろしい方は、ぜひご協力ください。

期 日	時 間	場 所
2月26日 (木)	10:00~ 15:30	東芝メディア機器 株式会社前
3月4日 (水)	10:00~ 12:00	コミュニティセンター しきしま前
	13:00~ 16:00	西北中央病院前

## 多血小板血漿成分献血

期 日	時 間	場 所
3月9日 (月)	9:30~ 15:30	新町保健センター

## ミニドック(基本健康審査)

子宮がん・乳がん検診(病院での実施)

## 検診のお知らせ

	ミニドック	子宮がん・乳がん
対 象 者	40歳以上の市民	30歳以上の女性(市民)
実施期間	通年実施(年1回)	
受診方法	指定医療機関窓口にて直接申し込み、同時に受診してください。	
持参するもの	保険証、健康手帳(持っている方)	
料 金	無 料	子宮がんは国保加入者無料、その他保険加入者は1,000円、乳がん無料。

※指定医療機関、検査項目については「はつらつ健康カレンダー」を参照してください。

平成9年度市民総合検診で、上記検診を受診されている方は受けることはできません。

五所川原市役所 ☎35-2111

# 『五所川原全国 凧揚げ大会』

第4回

- 主催：社団法人五所川原市観光協会
- 共催：五所川原津軽凧連合会
- 実施主体：五所川原全国凧揚げ大会実行委員会

前夜祭

○3月7日（土）18：00～  
市中央公民館

本大会

○3月8日（日）9：30～  
岩木川河川公園

津軽の空にグングの音が鳴り響く



第3回の前夜祭の凧オークション会場

## ○参加申し込み・問い合わせ先

市産業経済部観光物産課内  
社団法人五所川原市観光協会  
TEL 35-2111 内線392

## ☆凧揚げ大会前夜祭

日本全国の凧の会との交流パーティ  
アトラクションとして、漆川獅子舞ほか  
珍しい全国の凧のオークションなどが行  
われます。

- ・参加料 1人3000円（どなたでも参加  
できます）
- ・参加申し込み 随時受け付けています。  
また、当日会場でも申し込みできます。

## ☆凧揚げ大会

### ・競技種目

- Aクラス（こどもの部…中学生以下）自  
作凧大歓迎
- Bクラス（津軽凧高校生・一般の部…8  
枚以下）
- Cクラス（津軽凧高校生・一般の部…9  
枚以上）
- Dクラス（創作凧の部…県内外）
- Eクラス（県外伝統凧の部）
- Fクラス（津軽凧団体の部）

### ・審査方法

見ばえ（絵柄など）、安定度（揚げ方・  
技術）、マナー、うなり（津軽凧のみ）

### ・表彰

各クラス毎に次のとおり表彰を行います。  
最優秀賞1 優秀賞2 優良賞3  
努力賞4 ほか参加賞、参加者全員

### ・注意事項

- ①同一種目への出場は一人1回限りです。
- ②同一凧の出場は一回限りです。
- ③競技中チームのゼッケンは良く確認で  
きるようにする。
- ④競技進行に関わる事項については係員  
の指示に従うこと。

- ・参加料 無料（どなたでも参加できます。）
- ・参加申し込み 当日会場にて受け付けし  
ます。（8：30～9：30）