

ゴまがわら

広報

平成10年



シンボルマーク

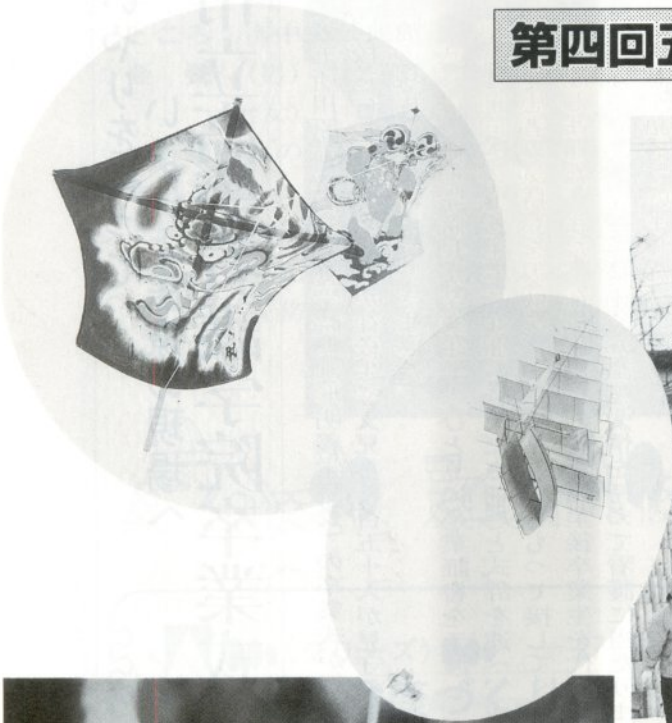
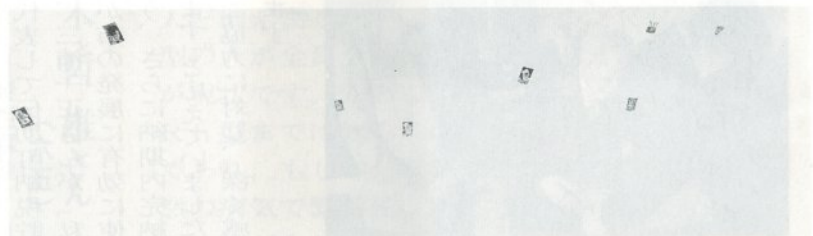
3.15 No.899

人口と世帯

2月27日現在 ()内は前回比、男23,979(-29) 女26,716(+9) 計50,695(-20) 世帯17,786(-6)

第四回五所川原全国凧揚げ大会

春風に舞い、グングの音を響かせて



三月八日、第四回五所川原全国凧揚げ大会(市観光協会主催・丸海老祐造会長)が岩木川河川敷で全国から三十四団体・約五百人が参加し行われました。創作凧や伝統凧など六部門に分かれ凧の揚げ方、見栄えなどを競い合い、帆船の形をした凧や県外の珍しい凧が揚がるなど観客からは盛んな拍手や掛け声が送られていました。

午後には、恒例の津軽大凧団体の部が行われ、時折吹く強い春風を受け、浪岡凧の会(倉田隆徳会長)の西の内百枚凧(たみ八畳)が揚がり、飛行機の音のような、グングの大きな音が上空高く響いていました。

学んだ知識と思いやりを持って
いよいよ医療の現場へ

五所川原市立高等看護学院卒業式



五所川原市立高等看護学院（山形明義学院院长）の卒業式が三月四日、同校で行われ、三十一名が在校生や父兄ら約百五十人が見守る中、医療の現場へと巣立っていきました。

式では、山形学院院长が卒業生一人ひとりに卒業証書を手渡し「強い信念と前向きな心をもって頑張ってください」と式辞を述べ、成田市長は「患者の気持ちを大切に、思いやりの心をもって接してください」と激励しました。また、在校生からの花束贈呈後卒業生を代表して西田幸子さんが「学んだ技術や知識と愛情を持って看護に当たります」と決意を語っていました。

卒業生たちも「別れの歌」を歌う頃には感極まり、目にハンカチを当てながら学びやを後にする者もいましたが、その後ろ姿は自分で選んだ道を進む若者の情熱と決意で輝いていました。



市長賞受賞の西田幸子さん

平成九年度市税完納表彰式

納期内完納は
市民みんなの合言葉

二月二十六日、市働く婦人の家で市税完納表彰式が行われ、組合長として永年にわたり納税に尽力された七名の組合長、優良納税貯蓄組合として認められた二十三の組合に市長より表彰状が手渡されました。

成田市長が日頃の協力に対して感謝の言葉を述べたのに対し、受賞者を代表して伝助町納税貯蓄組合長、三浦一正さんが「私達の税金が市の発展に有効に使われるよう、さらに納期内完納を目指します」と応えていました。皆様のご協力に対し、深く感謝いたします。



◎納税功労者

・小曲 納税貯蓄組合長

敦 賀 光 雄

・小曲振興 納税貯蓄組合長

佐 藤 敬 一

・漆川 納税貯蓄組合長

吉 村 嘉右衛門

・漆川新生 納税貯蓄組合長

湊 谷 辰五郎

・中泉西部 納税貯蓄組合長

土 岐 正 敏

・下田川 納税貯蓄組合長

山 形 節

・伝助町 納税貯蓄組合長

三 浦 一 正

◎優良納税貯蓄組合

- ・岩木町 納税貯蓄組合（以下略）
- ・弥生町・末広町・松島町
- ・七丁目・松島町一丁目・さつき町
- ・野崎・尻無・新町第一・伝助町・北新第一・南新・坂ノ上
- ・上町・梵珠・曙町・下岩崎
- ・毘沙門・中崎・中野新田・共栄
- ・中長富・長富愛郷

学んだ知識を仲間と共に 地域に役立てます 北辰大学閉講式



「大変意義深い」との式辞を、また成田市長からも「卒業生のみなさんが学んだことを生かし、街の活性化を担うことを期待します」との祝辞が述べられました。

また、式後には卒業を祝う会が催され、受講した際の感想、今後の提案など仲間達と三年間の思い出を語り合っていました。

三月四日、市中央公民館で北辰大学閉講式が行われ、三十一名が三年間の受講を終え卒業証書が授与されました。

式では卒業証書のほかに、一学年三十六名、二学年二十六名に修了証書が、十年連続受講者七名に特別賞が、休みなく受講された七十九名の方に皆勤賞がそれぞれ手渡されました。

岩見教育長からは「皆様が様々な分野で学習し、教養を深められたことは、生涯学習の点か



「北辰大学では、いろいろな人と出逢いの大切さをあらためて知ることが出来ました。」

お礼の言葉を述べた卒業生代表

太田トミさん

男女が共に学び、 生き、そしてたのしむ 地域フォーラム開催

二月二十八日、市中央公民館で男女共同参画社会づくりを考える地域フォーラムが開催されました。

講師に八戸大学教授内海隆さん、野辺地町教育委員会社会教育課課長補佐の村山幸子さん、平賀町女性問題懇談会会長の原田幸子さんを招いた今回のフォーラムでは、女性政策や女性自身の意識改革、先進地域の活動報告など幅広い情報提供がなされました。

また、講話終了後の話し合いでは参加者から様々な質問が出て、メモをとる姿も見られ関心の高さを示していました。



若い力と強い意志で 地域の発展に活躍してください

地元就職者激励大会



信博さん（一九）（鶴田電子勤務）が「高校は学問を吸収し、社会に出れば知識を外に出して結果を出さなければならぬ」と先輩として後輩にエールを送っていました。

引き続き岡田紘五所川原公共職業安定所長が「社会人になるために」の演題で講演され新社会人としての心構えを学びました。

西北五地方に就職が決まった新規高校卒業者を激励する大会が五所川原地区雇用対策協議会（藤田久会長）主催により三月六日、ホテルサンルートで行われました。

激励大会では西北五地方に就職が決まった二百三十一人のうち百十人が出席し、藤田会長からは「元氣、勇氣、根氣の三本の氣を持って頑張ってください」と成田市長からは「皆さんの若い力で地域に活躍してください」と励まされました。

また、社会人一年先輩の成田



先輩としてエールを送る

成田信博さん

で愛・ふれ愛・めぐり愛 農業後継者の交流パーティー



ゲームで盛り上がる参加者

三月六日、プラザマリユウ五所川原において市農業者年金協会主催の「若者交流パーティーで愛・ふれ愛・めぐり愛」が開催され、三十七名の若者が参加しました。市農業者年金協会の鳴海秀雄会長が「農業は未来産業、農家の努力次第で収入が増す魅力ある仕事です。女性の方々はぜひ良きパートナーにめぐり会ってください」との言葉を述べ、このパーティーは出発の場です。これから本当の交流が始まると思います」と今回出逢えたうれしさを述べていました。

と農業青年を応援した後、参加者は自己アピールやゲームで交流を深めました。

イントロクイズでは、男性が女性の手を引っ張って一緒に歌う姿も見られ、告白タイムでは一組のカップルが誕生しました。

終わりに参加者を代表して工藤憲治さんが「すてきな男性、女性の皆さん、このパーティーは出逢

魅力ある農業経営を 目指して 市の農業を語る会



特色ある農業振興のため
話し合う参加者

二月二十三日、農業行政への理解を深めていただき、生産者の意見・要望を聞く「市の農業を語る会」が開催されました。

農協のりんご・米穀・花き・野菜部会長、農業共済組合、土地改良区など関係団体、県の出先機関の代表と市側が出席し、市長から「特色ある農業地域を目指したい」とのあいさつがあった後、市関係課から転作、カントリーエレベーター、農道、ほ場整備事業などの実施状況について説明がされました。

これに対し参加者からは、新対策の生産調整、花きの振興対策などについて質問が出され、市農業の発展のため活発な話し合いが行われました。

NTTからの寄贈 「電話お願手帳」「ふれあい速達便」

三月三日、耳の日にちなんで耳や言葉が自由な方のため「電話お願手帳」と「ふれあい速達便」がNTT五所川原支店の鈴木悟支店長から市福祉事務所へ各百部寄贈されました。

市では、同席していた五所川原ろうあ協会に手帳と速達便を贈りました。同協会会長の村田正光さんも「大切に使います」と感謝の言葉を述べていました。



村田会長(左)と鈴木支店長(中)

善意の花かご



どうもありがとうございます

- ◎養護老人ホームくるみ園へ
○五所川原合唱団「バニラ」(館山比都美代表)
|| 慰問(七名によるコーラス)。
- 東北電力婦人と電気の会(菅井節子代表)
|| 慰問(マスケット五十一個 おしぼり四十五本)。
- 東日流ライオンズクラブ(今謙一会長)
|| 慰問(歌と踊り披露 うどん百食・お菓子・果物五十人分)。
- ◎市社会福祉協議会へ
○五所川原市グリーンツーリズム専門委員会(藤森良一座長)
|| 二万二千元。
- スナックのぶ子 || 四万三千八百四十三円。
- ◎五所川原市美術館建設促進期成会へ
○キクチ製作所(菊池誠一代表) || 百万円。
- 吉幾三チャリティーゴルフ大会(坂本義正実行委員長)
|| 八万六千七百十円。

ともに支え合う 男女共同参画社会をめざして—最終回—

やさしさのあるまちを

～働く女性へのアドバイス～

北沢アキ子 羽野木沢校長へのインタビュー



プロフィール
昭和十五年生まれ 五所川原市松島町在住
平成六年、板柳町沿川第一小学校校長
に就任、現在羽野木沢小学校校長、県女性校長会会長、

二十回にわたって連載してきたこのコーナーも最終回を迎えました。このコーナーの目的である男女共同参画社会を実現するためには、女性が政策決定の場に立ち、女性の視点・考え方を反映させなければなりません。そこから社会システムや男女の意識が変わっていきます。今回は、そんな女性達の先駆けとして、女性の管理職として活躍されている羽野木沢小学校の北沢アキ子校長に、男女共同参画社会を目指すうえで何が大切なのかお話を聞きしました。

質問… 教育現場では、性別役割分業

につながるような教育や進路指導がなされていると思いますか。

北沢アキ子校長… プライバシーに関わるトイレや身体測定などは別として、性差による教育はしていないですね。女性も自分が将来どういう仕事に就き、独立していくか、自分の持ち味を生かしていくような教育を大事にしていかなければならないですね。

もちろん、男女ともこうした人間としての教育は大事にされるべきです。

質問… 先生は育児や結婚生活と仕事を両立されてきたわけですが、そのことについてお聞かせください。

校長… 子供を産むということは女性にしか出来ないことです。出来るなら結婚して望む分産んでほしいと個人としては思います。

ただ現実を見てみますと子供を育てるのはなかなか容易ではないし、仕事を持つと余計に子供をどうするか考えなければいけませんね。育児をフォローする施設や家族の協力が一番先に必要でしょう。

条件さえそろえば子供を容易に産み育てられると思います。

質問… 先生はどのようにその問題を対処されましたか。

校長… 長女の場合は産休が六週間しかありませんでしたから、産休明け

から乳児院にお願いして学校へ行き

ました。保育園もあったのですが、

○歳児から預かってくれるというのはなかなかなかった時代です。子供を自分の母乳で育てたいと思いましたが、つらい選択でした。

質問… 共働き夫婦では育児は男女の問題ですが、現状では女性側に負担

が多いと思われれます。先生のご家庭ではどのようにされていましたか。

校長… 夫とはいろんな話を話して理解のある人なので、その点では恵まれていたと思います。私が仕事を続けることに条件をつけることもなかったし、夫が出来る分は一緒に手伝ってもらえました。子供の参観日や運動会もどちらかが都合をつけて行くようにしていました。

か。自分を生かしていくこと、人を生かすことが基本だと思います。大いに自分でやれると信じて、あんな仕事、こんな仕事をしたいなと思っ

たら挑戦してみるべきだと思います。また、挑戦することに応援していき

たいです。

質問… 最後にこの記事を読んでくださる皆さんに一言お願いします。

校長… 皆さんの参考になるかどうかお互いに一人ひとり弱いですからね。一緒に考えに立てる人が集まって学習するなり、何か活動していくことは大事なことだと思います。共に生きていくことです。また、若い人達が活動していくことを期待しています。

今日は貴重なお時間を頂きありがとうございました。

質問… 女性の管理職として先生が感じたことはございますか。これからも

っと増えるであろう女性の管理職へのメッセージも添えてお願いします。

校長… 男だから女だからと仕事上で意識したことはありませんでした。

「女の校長先生なので、何でも相談しやすいわ」と言ってきてくれるお母さん方もいらっしゃる。このことは男の先生もそうだと思うんですけど、基本的には個人の人間性が問題になるのではないでしょう

今後、市では女性問題について調査を続けながら情報提供をし、皆様と一緒に何が必要で、どうすべきかを考えていきたいと思っています。

また、四月一日から育児の援助を行う「ファミリーサポートセンター」を設立して、女性の方々に応援します。

会社などを定年退職した人は 退職者医療制度の手続きをしてください!

この制度は、会社などを退職し厚生年金や共済年金を受けている
69歳以下の人とその被扶養者が対象になります。

◎退職者医療制度に該当する人

◇退職被保険者となる人

- ・老人保健の適用を受けていない方
- ・厚生年金や共済組合などの年金を受けられる人で、加入期間が20年以上、もしくは40歳以降10年以上ある方

◇被扶養者となる人

- ・退職被保険者と生活を共にし、主に退職被保険者の収入によって生計を維持している
- ・退職被保険者の直系尊属、配偶者（内縁でもよい）と3親等内の親族、または配偶者の父母と子
- ・国保の加入者で、老人保健の適用を受けていない方
- ・年間の収入（給与・年金）が130万円未満であること（60歳以上180万円未満）

◎届け出に必要なもの

①年金証書

40歳以後の厚生年金加入期間のわかるもの。不明な場合は社会保険事務所などで発行している記録照会回答票。

②印鑑

③社会保険喪失証明書（任意継続保険証）

◎お医者さんにかかるとき

退職被保険者本人	入院・通院とも2割
扶 養 家 族	入院は医療費の2割
	通院は医療費の3割

国民健康保険の被保険者証の更新を行います

～指定日内に更新の手続きを済ませましょう～

対 象 地 区（保険証の住所地）	月 日	曜	時 間	更新場所
高瀬・鶴ヶ岡・藻川	3月16日	月	9:00～ 12:00	三好支所
毘沙門・長富			13:00～ 16:00	毘沙門支所
金山・水野尾・米田・唐笠柳・石岡・吹畑・漆川 太刀打・一野坪			9:00～ 12:00	市役所2階 ロビー
田川・種井・川山・沖飯詰・桜田・長橋広野（藤島）			13:00～ 16:00	
姥苅・稲実・広田・セツ館・湊・湊団地・みどり町	3月17日	火	9:00～ 16:00	市役所2階 ロビー
栄町・田町・蓮沼・不魚住・元町・鎌谷町・烏森 下り枝・八重菊・一ッ谷・新町・柳町・岩木町 本町・小曲	3月18日	水	9:00～ 16:00	
東町・大町・旭町・雛田・敷島町・上平井町 中平井町・下平井町・錦町・幾世森・寺町・柏原町 松島町	3月19日	木	9:00～ 16:00	
幾島町・末広町・新宮町・蘇鉄・芭蕉・川端町 布屋町・新宮・長橋橋元・弥生町・若葉	3月20日	金	9:00～ 16:00	
期間中に更新できなかった人（全地区）	3月22日	日	9:00～ 16:00	市役所2階 国保年金課

※ 各支所地区で期日に更新できなかった人は、3月20日正午までは各支所で更新
できます。3月22日以降は市役所国保年金課で更新します。

問い合わせ 国保年金課 ☎内線214・215

子供達はいま、どんな環境にいるのか

大人が、地域が関心を持つこと

さらに子供達の心にふれる勇気を!

最近、全国的にバタフライナイフ等の刃物を使用した少年の事件が相次いで発生しており、大きな社会問題になっています。

当市でも、同様な事件が発生しないとも限りません。家庭において、

- 正当な理由のないナイフ等の刃物の携帯は犯罪であることをしっかり教えてください
- 命の重さ・大切さ、物事の善悪などの人間としての倫理観を話し合ってみてください
- 子供達が何を思い、何を悩んでいるのか知るために話し合いを持つようにしてください

家庭や学校でいくらよい環境を作ったとしても、子供達はそこだけで生活しているわけではありません。親や教師の目の届かないところ

は私達地域の大人が気を配り、時には模範を示し、行き過ぎた行動には注意していかなくてはなりません。

私達大人を将来支えてくれるのは、今の子供達1人ひとりです。他人の子は関係ないという考えを捨て、子供達の健全育成のためふれあいを持ちましょう。

「人を傷つけることは自分の心に消えない傷を残します」



市民サロン

アニメーション映画上映会

『天才えりちゃん金魚を食べた』

同時上映 「モジャ公」

上映日程 3月21日(土)

	開演時間	場 所
第1回	10:00~	オルテンシア
第2回	13:30~	
第3回	18:00~	コミュニティセンター栄

入場料 前売券 800円
親と子供の2人券 1,400円
当日券 900円
※前売店 鶴常書店、赤城食堂(みどり町)
ドコモベルエルム店(エルム街2F)
クラフトOne(元町)

問い合わせ ☎33-1611(クラフトOne)

五所川原晩香会(菊の会) 会員募集

今年の秋、あなたも庭先に鉢植えで大輪菊の花を咲かせて見ませんか。

- ◇ 苗は当会より無償で差し上げます
- ◇ 植え付けからその後の管理まで指導

会費 年間3,000円

申し込み・問い合わせ ☎29-3008(石岡浩)

ソフトテニスの会員募集

スマッシュ五所川原

～初心者の方も歓迎します～

と き 毎週火・金曜日 10:00~

ところ 市民体育館

会 費 月2,000円

問い合わせ ☎34-4002(坂本)

〈青森県民カレッジ開催案内〉

パソコンシステム管理講座

と き 9:00~16:00

ところ 青森職業能力開発短期大学校

対象者 ある程度Win 95を理解している方

日時	講 座 内 容
3/23 (月)	MS-DOSの基本 ハードディスクの環境設定
3/24 (火)	Win 95のセットアップと環境設定 アプリケーションソフトのインストール インターネットの環境設定(LAN)
3/25 (水)	各自でフォーマットから環境設定まで1~2日目の内容を行う

申し込み・問い合わせ

開発援助課 ☎37-3201

便利になります！新年度から毎週土曜日午前中 市民課の窓口業務（一部）を受付します

市では勤務の都合などで平日なかなか市民課の窓口にお出でになられない方のため、管理職や市民課職員が毎週土曜日の窓口業務を行います。

是非ご利用ください。

なお、受付業務が限られますのでお間違いのないようお願いいたします。



● 窓口受付時間 9:00～12:00

窓口で行う業務内容

- ①住民票世帯全員（謄本）の交付
- ②住民票世帯一人（抄本）の交付
- ③印鑑登録証明書の交付
（印鑑登録証のカードを持参した場合のみ）
- ④住民票記載事項証明（年金受給者の現況届等）
- ⑤出稼労働者手帳の証明

印鑑登録、住民異動及び戸籍等は取り扱いいたしませんので平日をお願いいたします

詳しくは、市民課 内線201～206まで

＝小さな掛け金・大きな補償＝ スポーツ安全保険

スポーツ安全保険は、グループの皆様や指導者の方々が安心して活動できるように、傷害保険と賠償責任保険および共済見舞金を組み合わせた総合補償制度です。スポーツ活動だけでなく、コーラス、料理教室などの文化活動も対象となります。

＝万一の事故に備えて

ぜひこの保険にご加入を！

- ◇受付期間 平成10年3月1日より
- ◇保険期間 平成10年4月1日
～平成11年3月31日
- ◇掛 金 中学生以下の団体 450円
大人の団体 1,400円
- ◇補 償 金 入院 1日につき 4,000円
通院 1日につき 1,500円

※この他、老人クラブ団体等の加入も扱っています。

◎問い合わせ

- ・(財)スポーツ安全協会青森県支部
(青森市大字安田字近野234-7)
☎0177-82-6984
- ・五所川原市教育委員会 生涯スポーツ課
内線570

福祉タクシー事業のお知らせ

市では、在宅重度心身障害者福祉タクシー事業を実施しています。当事業の対象者は、利用券の交付申請が必要となりますので、早めに申請の手続きをしてください。

対象者 市内に居住する在宅の重度心身障害者で、身体障害者手帳の1級または2級の視覚障害及び肢体不自由（上肢機能のみに係るものを除く）の方、または愛護手帳Aの交付を受けている方

受付期間 4月1日より受付開始

持参する物 身体障害者手帳または愛護手帳
印鑑

申請手続き・問い合わせ

福祉事務所 福祉課 内線541

手話通訳者を派遣しています

市では、聴覚・言語機能障害で会話が困難な方が病院、学校、銀行など公共施設を利用する際、手話通訳者を派遣します。

どうぞご利用ください。

利用時間 毎週月曜日から金曜日
8:30～16:45

申し込み・問い合わせ

福祉事務所 福祉課 内線543

農家のみなさん

転作助成の内容が変わります

平成10年度から新しく緊急生産調整推進対策が始まります。この内容について、地区説明会を行いますのでご参加ください。

月 日	時 間	地 区	場 所
3月23日 (月)	13:30~	長 橋	コミュニティーセンター長橋
3月24日 (火)	9:30~	梅 沢	市農協梅沢支店
3月24日 (火)	13:30~	松 島	コミュニティーセンター松島
3月25日 (水)	9:30~	栄	コミュニティーセンター栄
3月25日 (水)	13:30~	毘沙門 長 富	毘沙門・長富コミュニティーセンター
3月26日 (木)	9:30~	七 和	市農協七和支店
3月26日 (木)	13:30~	五所川原	中央公民館 (3階会議室)
3月27日 (金)	9:30~	中 川	市農協中川支店
3月27日 (金)	13:30~	三 好	市農協三好支店

※問い合わせ 農林水産課 農務係 内線354

交通災害共済に

家族そろって加入しましょう

～加入の申し込みは市役所の窓口へ～

会 費 一人年間350円

共済期間 平成10年4月1日～平成11年3月31日

支払われる金額

(日数の計算はすべて治療した日数による)

災 害 の 程 度	等 級	金 額
死 亡 し た 場 合	1	1,000,000円
実治療日数 180日以上 で	入院180日以上 を含む	150,000
	入院90日以上180 日未満を含む	130,000
	入院90日未満又は 入院なきものを含む	110,000
実治療日数 90日以上 180日未満で	入院90日以上 を含む	80,000
	入院90日未満又は 入院なきものを含む	60,000
実治療日数60日以上90日未満	7	45,000
実治療日数30日以上60日未満	8	35,000
実治療日数10日以上30日未満	9	25,000
実治療日数10日未満	10	15,000

▷詳しいお問い合わせ・申し込みは

親切サービス課 内線221まで

駅東部第二地区土地区画整理 審議会委員改選のお知らせ

土地区画整理審議会は、区域内の権利者(土地所有者)の意志を反映するために意見を聴取し、諮問事項を検討する機関です。

5月5日の任期満了に伴い、委員の改選を以下のとおり実施いたします。

1. 選挙期日 4月28日(火)
2. 選挙人名簿の縦覧日程及び実施場所
 - 期間 3月20日(金)～4月2日(木)
8:30～16:45
 - 場所 市役所3階 区画整理室
3. 立候補の届出期間
4月6日(月)～4月14日(火)

※縦覧期間・届出期間ともに、土・日は除きます。

問い合わせ先 区画整理室 内線325

国の教育ローン

年金教育資金貸付制度

この制度は、年金積立金を原資とした加入者への還元融資事業として、厚生年金保険及び国民年金に10年以上加入している方へ、子供さんの入学時や在学中の教育費を低利で貸し付けする制度です。

また、国民金融公庫等の一般教育ローンとの併用もできます。

融資金額 学生一人につき

厚生年金保険加入中の方 100万円以内

国民年金加入中の方 50万円以内

融資利率 年2.7%(平成9年10月現在)

100万円融資、返済期間8年で、毎月の返済額は12,000円程度になります。

ボーナス返済の併用もできます。

返済期間 8年以内

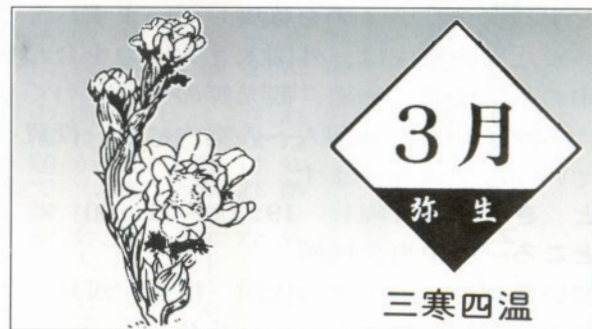
在学中は最長4年の据置きもできます。

保証人 一人。保証人を立てられない場合は保証基金に加入していただきます。

問い合わせ先

(社)青森県厚生年金勤労者住宅協会

TEL 0177-73-2077



平成10年度「みんなの教室」紹介

こんな教室を開講しています！

中央公民館では、今年も15の教室を開講します。初心者の方々を対象に、健康で豊かな人生のためレクリエーション、発表会など楽しみながら学習するものです。

教室名	定員	曜日	時間
スポーツ	60	火	10:00～12:00
生け花(遠州)	20	木	10:00～12:00
茶道(裏千家)	20	水	10:00～12:00
書道	25	水	10:00～12:00
籐手芸	20	火	10:00～12:00
着付	30	金	10:00～12:00
盆栽	20	木	18:00～20:00
日本舞踊	30	金	10:00～12:00
パッチワーク	20	木	10:00～12:00
英語	20	水	19:00～21:00
中国語	20	金	19:00～21:00
刻字	20	木	19:00～21:00
手編み	20	火	10:00～12:00
茶花	20	火	10:00～12:00
囲碁(新規)	20	土	14:00～16:00

※ 募集要項は新年度の広報でご案内いたします。

問い合わせ 市中央公民館

☎35-6056 FAX35-6058

日本語教室ボランティア募集

国際交流を目的とした「日本語教室」(市中央公民館・国際交流市民の会共催)では楽しみながら外国人の方々と日本語を学び合おうとするボランティアを募集しています。

また当教室では、外国人と共に力を合わせ市の生活情報、物産、観光等のマップづくりにトライして、外国人への案内にも一役買っていただくことになります。

とき 毎週月曜日 19:00～21:00

ところ 市中央公民館

問い合わせ 市中央公民館 担当 浅見

☎35-6056

働く婦人の家 講演会のお知らせ



「話は人なり・人生なり」

～誰とでも自由に楽しく
語り合うことができたなら…。
そのヒントはどこに～

とき 3月20日(金) 18:30～

ところ 市働く婦人の家 3階ホール

講師 吉田登氏(元NHKアナウンサー)

※ この講座は青森県民カレッジに組み込まれています。

問い合わせ 市働く婦人の家

☎35-8898 FAX35-8953

米軍三沢基地内大学の 平成10年度就学生募集

—基地内の短大・大学・大学院で
勉強してみませんか—

区分	大学名	専攻
短大	セントラル・テキサス短期大学	経営、情報処理、緊急医療、法執行、総合事務管理等
大学	メリーランド大学	経営学、情報管理学、心理学、政治学、教育学、社会学等
大学院	オクラホマ大学	行政学
	トロイ州立大学	経営学

応募資格 日本国籍を有する者で

1) 短大・大学・高等学校を卒業した者、
またはそれと同等以上の学力があると認められる者

2) 大学院の資格：大学を卒業した者

募集人員 50名

募集期間 3月24日(火)～4月24日(金)

試験 1次：5月10日(日)英語のTOEFL試験

2次：6月21日(日)面接

願書等の請求・問い合わせ

(財)青森県国際交流協会

青森市安方1-1-32水産ビル5F

☎0177-35-2221

県国際交流課☎0177-34-9217

**平成10年4月1日から定年は60歳を下回る
ことが出来なくなります！**

定年制について、60歳以上とすることが義務づけられ60歳を下回る定年は無効となります。また、65歳までの継続雇用についてお願いいたします。 五所川原公共職業安定所

献血のご案内

期 日	時 間	場 所
4月2日 (木)	10:00～ 16:00	イトーヨーカドー前

平成10年 五所川原市 合同除厄祈願祭

参加者募集

- と き 3月21日(土) 13:00～
- と ころ 市中央公民館
- 会 費 (男) 12,000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
五所川原市合同除厄祈願祭実行委員会
市役所・観光物産課 内線391 木村智明
税務課 内線422 寺田建夫



小児マヒ(ポリオ)予防接種

生後3ヵ月～90ヵ月に至るまでのお子さんを対象に予防接種を行います。接種は1歳6ヵ月までに、6週間以上の間隔をあけ2回経口投与することが望ましいとされています。

〈接種場所〉市働く婦人の家・保健センター

〈受付・接種時間〉12:30～13:30

地 区 別	1 回 目	2 回 目
栄、長橋、飯詰	4/8(水)	5/22(金)
みどり町・ 松島地区	4/9(木)	5/27(水)
南小学区、中川 三好、毘沙門	4/10(金)	5/28(木)
五小学区、七和 松島町、梅沢	4/14(火)	5/29(金)

〈注意事項〉

- ①下痢をしている、熱がある、他の予防接種をして間もないお子さんはかかりつけの医師に相談のうえお出ください。
- ②母子健康手帳と予診表(白紙を記入して)をお持ちください。お子さんの健康状態をよく知っている方がお連れください。

◆**私の健康づくり**◆ — 27 —

『Rh式血液型についてご理解を』



鈴木 哲雄さん
(六五)

幾世森

つい最近血糖値が異常に高いと診断され、禁酒云々と苦しんでいるところへ『わたしの健康づくり』の原稿を依頼され、いささか皮肉な巡り合わせと苦笑している次第です。

昭和52年、五所川原駅前での献血で初めて自分の血液がRh(-)A型と知りました。始めはあの「希少の血液」が自分の血液型だなんて信じられず、親しくしていただいている病院長へ相談に行ったところ、「別に病気でも何でもなし。ただ日本では比較的希少な血液だということだけだ」と説明され、一

応納得はしたものの、これまで肉親や知人に数多く供血をしてきたのに何を今更という思いでした。しかし考えてみると、これまで輸血をしてもらうような大病の経験もなくきたことはわたしにとって幸いでした。

その後、Rh(-)型の理解を深め、輸血体制の確立を目的とする「西北五Rh(-)友の会」の会長に推され、会員195人の一員となりました。現在では会員も2倍の約380人と増えましたが、それでもまだRh(-)型の人全員会員になったとは言えないのが現状です。ABO型までは知っているもRh型までは知らないと言う人がほとんどであり、もし知らないままに交通事故や突如の病気で緊急輸血が必要となったとき、Rh型が合わない、輸血血液がないと言ったことも起こり得ます。

現在、16歳以上の人は献血運動に参加すれば人の役に立つだけでなく、無料で正確な検査を受けられます。Rh(-)型の子供はプラス同士の両親からも生まれます。白人の7人に1人(日本人は200人に1人)という割合から見ても、増えることはあっても減らないのがRh(-)型です。自分の血液のRh型を正しく把握すること、これも必要不可欠な健康法のひとつではないでしょうか。



よい生活習慣で健康づくり ~№3~

一病気を防ぐための 健康な生活習慣一

食事 医食同源（いしょくどうげん）の言葉どおり、食事は私たちの健康と密接に関係しています。

次の5つのポイントを守って、バランスある食生活を楽しみましょう。

- 1) いろいろ食べる
- 2) 脂肪を減らす
- 3) 減塩で、高血圧と胃ガン予防
- 4) 食物繊維、生野菜、緑黄色野菜をとる
- 5) カルシウムを十分にとって丈夫な骨づくり



運動 運動・スポーツに限らず、仕事や家事等の日常生活、趣味・レジャー活動など幅広く、楽しく・継続的に取り組むことが健康づくりにつながります。

休養 ごろ寝だけが休養ではありません。心の疲労（ストレス）には、スポーツ・レクリエーションなど身体を動かすことが効果的です。1日の終わりに、充実感や満足感を感じられる趣味や社会活動を行うと、熟睡することもできます。

すくすく健診

- ◆ **ところ** 市働く婦人の家・保健センター
(新町バス停前)
- ◆ **受付時間** 12:30~12:45
※3歳児健診のみは12:15~12:30
- ◆ **持参するもの** 母子健康手帳、バスタオル

	対象児	期日
4カ月児健診	平成9年 11月生まれ	4月7日 (火)
1歳6カ月児健診	平成8年 10月生まれ	4月28日 (火)
3歳児健診	平成6年 12月生まれ	4月16日 (木)

※お願い 4カ月健診では、神経芽細胞腫検査セットを配布します。なお、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 №23

★
作ってみませんか

● **料理紹介** ●

テーマ：
**肝臓を元気にする
メインディッシュ**

五所川原市食生活改善推進員会

パンプキンバラード

材料 (4人分)

	豚肉	200g
A	塩	小さじ1
	酒	大さじ1
	こしょう	少々
	れんこん	60g
	かぼちゃ	300g
	にんにくの芽	4本
	こんにやく	1/3枚
B	さとう	大さじ1
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	ねぎ	80g
	生姜	30g
	卵	小1個
	揚げ油、片栗粉	

レンコンには、ビタミンCと食物繊維が多く、ビタミンCは2切れで1日必要量の半分がとれます。また、低カロリーなのでダイエットに向く野菜です。

ゆでる時に酢を入れると粘性たんぱく質ムチンが締まって、歯切れが良く、色も白くゆであがります。



作り方

- ① 食べやすい大きさに切った豚肉にAを加え、卵を入れて混ぜる。さらに、片栗粉を少々入れて混ぜ合わせる。
- ② れんこんは5mm厚さに切り、かぼちゃは6~8mm厚さに切り、油で揚げる。
- ③ フライパンに大さじ2の油を入れ、みじん切りにしたねぎと生姜を入れ、弱火で香りが出るまで炒め、豚肉を入れてさらに炒め、②とにんにくの芽とゆでたこんにやくを入れ、Bを加え調味する。

すこやか発達相談

- ◆ **ところ** 市働く婦人の家・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	4月1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
	4月15日 (水)	4/15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。