

# ごまがみ

広報



シンボルマーク

平成10年

9.1 No.910

人口と世帯

7月31日現在 ( )内は前回比、男23,955(+2) 女26,724(+16) 計50,679(+18) 世帯17,920(+29)

## 使命は活力ある元気なまちづくり 若手職員が「まちづくり研究会」を結成

市の活性化を図るための施策案を自主研究しようと市若手職員二十六名が立ち上がりました。この研究会は、市民の住み良さを実現する緊急課題として「中央商店街活性化」「狼野長根公園の活用及び整備」をテーマに二班に分かれ、話し合いを行っています。研究成果は十一月にはまとめられ、今後の施策に活かされる予定です。



賑わいのある  
街づくりを



憩いと集いの公園に

中心商店街活性化検討班では、賑わいのある街づくりはどうかすればいいのか、商業を中心に交通、福祉など、中心市街地として多角的な要素から検討がなされています。狼野長根公園検討班では、現在の自然豊かな環境を活かしつつ、市民の憩いと娯楽の場として、また他地域の人々に対して自慢できる公園として整備するための施策等を話し合っています。

# 九月一日は防災の日です

八月三十日から九月五日まで

## 防災週間

日本列島はユーラシア大陸と太平洋とはさまれているために、大陸性と海洋性の両気団の影響を受けて複雑で激しい変化の気象条件のもとにあり、それが台風や豪雨が多い理由です。

また、地形は中央に山脈が走っていて、しかも海までの距離が近いので、いきおい急峻な勾配を形成しています。だから多くの河川は急に水かさを増して洪水を起こしやすいのです。

被害を小さくするには、私たちはどうすればよいのか？これがポイントと思われるものを集めました。

一風水害が起きてしまったら一

## 風水害のあとしまつあれこれ

### 安全確認をしっかりと！

プロパンガスボンベに異常はないか？ 安全確認まで、たばこやその他の火気は厳禁。



危険物の漏れ出しはないか？ 発見したら周りに注意を呼びかけ、必要に応じて消防等へも通報して適切に処理する。



屋根のトタンやアンテナなど頭上の危険除去



断線がないか確認  
子供たちの接近禁止。電力会社へ通報。



### 衛生対策は十分に！

浸水の後は、床下、庭、家内を、石灰をまいて消毒。



床上浸水があった場合は、①置や食器戸棚、食器類、その他家具調度品をクレンザー石けんで十分に拭き、



②日光消毒も十分に。



井戸のなま水を飲まない。



## 台風にも備えるそのポイント

### 早めに安全対策

トタンのずれなどを補修して飛ばされないようにする

平を取り込み、ペランダなどの小物をすべて取り込む

雨戸のないガラス窓は飛来物の破壊から守る工夫をする

家回りの風に飛ばされそうなものを取り込む

アンテナや煙突、看板などを固定を補強する

商店などは外回りの箱などを片づける

古い板葺は、飛ばされないように筋交いをつけたりつつがい棒をあてがったりして、応急の補強をする

水の貯めおきや緊急食品のストックなど



停電に備えて電池の予備の補充



納屋や物置小屋などの危険物の漏れ出し防止



プロパンガスボンベの安全



近所との協力

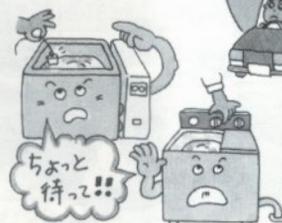


緊急避難に備えて非常持ち出し品の点検



### 市街地では

### 防災関係の広報を聞きのがさない



●排水をひかえる  
都市部では、長雨や大雨の際にはなるべく風呂や洗濯の排水をひかえて、すこしでも下水への水量を減らすようにしましょう。広範囲の家庭の排水はふだんでも相当の水量をなしています。



●河川の水位の観察  
都市河川の増水は早いので、すばやく対応するためには観察が必要。日頃つちかた「勘」を働かせて、近隣や地域社会のすばい判断と行動を！

災害の未然防止と被害の軽減を図るには普段から災害に対する備えを充実強化し、災害時に迅速かつ適切な防災活動が展開できるようにしておくことが重要です。  
大正十二年九月一日に関東大震災が起きたことから九月一日を防災の日としました。

# ご協力をお願いします 「ストップ・ザ・交通死亡事故、 黄色い羽根、署名運動」実施中です

## 運動の重点は

- 1 若者による飲酒・暴走運転の追放
- 2 高齢者と子どもの事故防止
- 3 シートベルト着用の徹底

五所川原警察署管内では、交通死亡事故が続発しています。八月十七日現在、交通事故死者は七人です。これは、前年同期に比べ三人も多く、昨年一年間と同数になる異常発生が続いています。交通事故防止は、自動車運転者、自転車利用者、歩行者等道路を利用するすべての人が「交通ルールとマナー」を守らなければなりません。

交通安全のシンボルである黄色い羽根を付けて「安全意識」を高め、事故を起こさない、事故にあわない運動にご協力をお願いします。

市民の皆さん、ストップ・ザ・交通死亡事故署名簿は市役所の玄関に常設していますので署名をお願いします。

署名運動を呼びかける  
成田市長



五所川原市交通安全対策協議会  
五所川原警察署

問い合わせ

環境対策課 内線 206

この日を含む9月7日から13日までの1週間は「救急医療週間」となります。消防署ではフェアなどでPRし事故のない明るい市政を目指しています。

平成9年中の市の救急出動件数は1,063件、1日平均2.9件となり前年より多くなっています。現在五所川原消防署には、高規格救急車も配備され、救急救命士2名を含む救急隊員が日夜市民の生命を守るため活動しています。



きゆう きゆう  
9月9日は「救急の日」です。

### 防災の日・

救急の日に伴うフェア

とき 9月5日(土) 13:00～16:00

～6日(日) 10:00～16:00

ところ エルムの街イトーヨーカ

ドー五所川原店

内容 火災現場写真等の展示、心肺蘇生法のデモンストレーション及び指導など

救急隊員からお願い

「救急車が119番通報を受けてから到着するまでの時間は平均5～6分、この間周囲にいる人の適切な応急手当が尊い命を救うカギとなります。消防署では当日応急手当の講習会も実施しますのでぜひ皆さんにも受けてほしいものです」

問い合わせ

五所川原消防署 ☎35-2019



東北地区消防救助技術指導会に参加した隊員の皆さん

# Information 明 ば 知 せ

## 平成10年度 青森県ひとり親家庭等 実態調査の ご協力について

市福祉事務所生活福祉課 児童家庭係 内線 548

青森県ひとり親家庭等実態調査は、青森県が実施主体となり、県内の母子家庭、父子家庭、父母のいない児童のいる世帯及び寡婦の生活実態調査及び福祉需要を把握し、その福祉を増進するための基礎資料を得ることを目的に、5年置きに実施しています。

つきましては、市内に居住する母子家庭、父子家庭、父母のいな

い児童のいる世帯及び寡婦の方々  
の世帯へ調査員（地区民生児童委員）が9月より訪問しますので、ご理解の上ご協力くださるようお願いいたします。

なお、調査結果は統計上の目的以外には使用いたしません。

平成10年度 出稼者及び留守家族 激励会を開催します

商工観光課内 市出稼協会事務局 内線 380・381

～無理と事故のない みんなで明るい出稼ぎを～

●9月7日(月) 13時～

市中央公民館(大ホール)

◇内容  
出稼者安全祈願祭、お楽しみ抽選会、アトラクション

※全員に粗品を差し上げます。

自衛官採用試験のお知らせ

自衛隊青森地方連絡部 五所川原募集事務所 ☎(35)2305

又は 市民課 内線2221

◇試験日 1次 10月29日(木)

◇資格 高卒(見込)の21歳未満の女子

◇試験日 1次 10月13日(火)

◇資格 高卒(見込)の21歳未満の男子

## 〈防衛大学校〉 ●受付期間

9月16日(水)～10月14日(水)

◇資格 高卒(見込)の21歳未満の男女

◇試験日 1次 11月14日(土)・15日(日)

## 〈防衛医科大学校〉 ●受付期間

9月16日(水)～10月14日(水)

◇資格 高卒(見込)の21歳未満の男女

◇試験日 1次 11月7日(土)・8日(日)

### 平成10年度 市合同金婚式について

- ◆対象夫婦 婚姻以来50年(昭和23年婚姻)を経過した夫婦
- ◆申込締切 9月25日(金) 16時まで  
※日時、場所については追ってお知らせいたします。申し込みの際は、印鑑をご持参ください。
- ◆申し込み・問い合わせ 市福祉事務所高齢福祉課(内線542)または各支所

### 交通安全は家庭から 交通事故概況

(平成10年8月20日現在)

	青森県内	五所川原警察署管内
発生	5,051 (+46)	225 (+20)
死者	82 (+11)	7 (+2)
傷者	6,044 (-72)	268 (+17)

( )内は、前年対比

運転はゆったりハートにしっかりベルト

五所川原市交通安全対策協議会 五所川原警察署 毎月1日は、県民交通安全の日

## 今月の立佞武多 其ノ十

### 東京ドーム出陣まで あと98日

# さあ！次は東京ドームだ

八月五日・七日に運行され、二十一日まで駅前展览展示されていた立佞武多の解体が、二十二日に行われました。六日、市内に大きな被害をもたらした大雨で、立佞武多も色落ち、穴があいたところがあります。今回解体された立佞武多は、旧市民文化会館に運ばれ、東京ドームに向け補修されます。

東京ドームへの日程、補修作業予定は後日改めてお知らせいたしますので、紙張り作業等へ皆さんのご協力をお願いいたします。

熱く燃えた夏を再現するため、立佞武多をより美しく、勇壮な姿に！



22日の解体の様子

活彩あおもり大祭典見学ツアーは、おかげさまでおちまして満員となりましたので募集を締め切らせていただきます。多数のご参加、誠にありがとうございました。

- ・立佞武多をつくる会
- ・JTB弘前支店
- ・北日本ツーリスト

# ごぞんじですか 退職者医療制度



国民健康保険には、「退職者医療制度」があります。この制度は、定年などで長い間勤めた会社を退職し、年金を受けている70歳未満の国保加入者とその被扶養者が、老人保健の適用をうけるまでの間、医療費の負担を軽減する制度です。

年金の受給権が発生したら世帯主は14日以内に国保の窓口へ届け出をしてください。「国民健康保険退職被保険者証」という保険証が交付されます。

### ◇届け出に必要な主なもの

年金証書、保険証、印かん

### ●退職者医療制度に該当する人

- ・国保に加入している人。
- ・老人保健制度の適用をうけていない人。
- ・厚生年金や各種共済組合などから老齢（退職）年金をうけている人で、これらの年金加入期間20年以上、もしくは40歳以後の加入期間が10年以上ある人。
- ・退職被保険者と同一の世帯に属し、主として退職被保険者により生計を維持している被扶養者（配偶者、子など）。ただし年間収入が一定基準額を超える人は被扶養者にはなりません。

問い合わせ 国保年金課 内線 214・215

## 日本初開催 全国女性議員サミット

inひろさき

青森県女性議員懇談会事務局

☎0172(27)2003

●10月17日(土)・18日(日)

弘前市 ホテルニューキャッスル

### ◇テーマ

「女性を政策決定の場へ!!」

### ◇参集範囲

国・地方女性議員、一般男女

### ◇日程(第一日目)

・開会式 13時～

・講演・シンポジウム 13時30分～18時

土井たか子 衆議院議員

森山 眞弓 衆議院議員

浜四津敏子 参議院議員

堂本 暁子 参議院議員

小宮山洋子 参議院議員

・サミット宣言 ・交流会

### 〔第二日目〕

・分科会 9時～11時30分

第1分科会

「女性が議員になるために…」

第2分科会

「男女共同参画社会基本法

(仮称)と女性の政治参加」

◇参加費 両日とも1,000円

交流会参加費は7,000円

◇主催 青森県女性議員懇談会

(下田敦子会長)

## '98五所川原市

勤労青少年ホーム

サークル会員募集

市勤労青少年ホーム

☎(34)3602

サークルの会員を随時募集しています。友達と一緒にやってみませんか？

また、5人以上で新しいサークルを作ることができます。

◇対象 住所が勤務地が市内の人

で、15歳～30歳ぐらいの男女

◇時間 19時～21時頃まで

曜日	サークル
土	極真空手
金	五所川原市空手道協会 Y・D・A(社交ダンス)
木	バスケットボールサークル バドミントン
水	陶芸サークル 山の会(山野草等) 少林寺拳法
火	少林寺拳法
月	五所川原吹奏楽団

※10種類のサークルでは、菊榮会(利用者の会)を構成し、サ

## 自衛隊

### 大湊音楽隊演奏会

市民課 内線 201

五所川原市自衛隊父兄会創立40周年記念事業として演奏会を開催します。入場無料ですので、皆様の多数のご来場をお待ちしております。

●9月30日(水) 14時～15時30分

ふるさと交流圏民センター・オルテンシア 大ホール

※当日は市役所前おまつり広場より12時からバスが発着しますので、ご利用ください。

## 広域新農業センター

### からのお知らせ

市広域新農業センター  
☎(37)2104

刈拾いを  
しませんか!



●9月20日(日)～10月11日(日)

受付 9時～16時

広域新農業センター

◇1キロ300円

(ただし1人2キロまでとします)

西北五  
環境整備事務組合  
からのお知らせ



10月1日から  
燃やせるごみの一部が  
有料となります

工場、会社、スーパー、デパート、商店などから西部クリーンセンターに直接搬入するごみ、廃棄物収集業者に運搬を依頼している事業系ごみ、一般家庭から直接クリーンセンターに搬入するごみは10月1日から有料になります。

● 処理手数料は  
10キ口当たり30円です  
● 市が定期的に収集している一般家庭のごみは無料です。  
● ごみの減量、リサイクルの推進にご協力をお願いします。

問い合わせ  
環境対策課 内線 233  
西部クリーンセンター  
☎(46)2141

五所川原市  
コミュニティカレッジ  
(地域振興大学)講座開設

市教育委員会 生涯学習課  
内線 555・556

● 日程は別表のとおりです

9月19日より土曜日 8回

青森職業能力開発短期大学校

◇ 対象者 市内に住所を有する又は勤務する社会人で、パソコン未経験者又はそれに準ずる人

◇ 募集人員 15人

定員になりしだい締め切ります。

◇ 募集期間

9月7日(月)～11日(金)

◇ 受講料 3,000円

9月17日(木)までに生涯学習課へ納入してください。

月日	講座内容
9/19	開講式 Windows 98と ネットワーク機能
9/26	インターネットの 概要と各種サービスの 操作
10/3	WWWブラウザの操作
10/24	インターネットの 接続形態
10/31 11/7	WWWの利用
11/14	ホームページの試作
11/21	ホームページの公開 閉講式

市民サロン

新涼ウォーク

五所川原歩け歩きの会  
☎(35)1666・藤本

毘沙門バイオ村往復18キロをゆつくり歩きます。

● 9月13日(日)

市中央公民館前8時30分集合

9時スタート 15時頃終了

◇ 参加資格

健康な方ならどなたでも可

◇ 参加料 200円(写真代)

※当日は昼食、おやつ、水、雨具等をご準備ください。



9月30日(水)は  
固定資産税  
国民健康保険税  
第3期納期限です

みんなあつまれ  
オルテンシア 9月の催物案内  
ふるさと交流国民センター ☎33-2111

日	曜日	催物	開演	入場料	日	曜日	催物	開演	入場料
12	土	鈴木健二と辿る太宰治の軌跡 ～津軽～ シンポジウム	13:30	整理券	9	水	活彩あおもり若年者雇用 奨励金制度説明会	10:00	—
13	日	第27回 ピアノコンサート	17:30	無料	10	木	全農林労働組合東北地方本部 五所川原分会 第6回定期大会	13:30	—
18	金	平成10年度 西北五高校生交通事故防止大会	14:00	—	11	金	平成10年度 安全運転管理者等講習	10:00	—
23	水	県民文化祭吹奏楽 トップコンサート	10:00	前売 500円	15	火	塚本悦子& 原田初美 ピアノ教室発表会	13:45	無料
30	水	自衛隊大湊音楽隊演奏会	14:00	無料	24	木	青森県小学校長会研修修五大会	13:00	—
4	金	平成10年度 性教育セミナー (基調講演)	10:00	—	25	金	映画「プラス!」鑑賞会	14:00 19:00	前売 1,300円 当日 1,500円
					27	日	'98音楽発表会	14:00	無料
					30	水	市内教科指導研修協議会	14:00	—



## 健康相談

### ◇内容

心の相談、病気の相談、血圧相談等保健婦が相談に応じます。

### ◇持参するもの

健康手帳（お持ちの方）

各地区での

身も心もさっぱりする

健康相談

●9月14日(月)

13時～15時

新宮集会所

●9月21日(月)

10時30分～12時

旭町集会所

●9月21日(月)

10時30分～12時

毘沙門・長富

コミュニティセンター  
●9月21日(月) 11時～12時30分  
コミュニティセンター三好

## みんなの健康教室

●9月25日(金) 13時～14時

市働く婦人の家・保健センター

### ◇講師

三上眼科医院 三上 規先生

### ◇テーマ

『恐ろしい糖尿病性網膜症』

### ◇主催

北五医師会・市民保健協議会

体験してみませんか

## ウォークスイミング



水中運動で

楽しい健康づくり

水の中を歩く、水の中で体を動かすことを主体とした教室です。

「何か運動をした方がいいかな?」とお考えのあなた、健康づくりの第一歩として体験してみませんか。

●9月14日(月) 9時～12時

サンフィッシュ

スポーツクラブ五所川原

### ◇対象者

過去1年以内に健診を受けた方で運動してみたい方、また水中運動に興味のある方。

### ◇内容

・ウォークスイミング体験

・みなさんと保健婦でつくるグループワーク「自分にあつた運動と健康づくり」等

◇定員 30名(参加費無料)

◇申込締切 9月7日(月)

※電話にて申込みください。

### ◇その他

血圧等病気療養中の方は、主治医に相談の上申込みください。

## 献血のご案内

●9月5日(土) 10時～15時

消防署前

●9月24日(木) 10時～11時45分

(大和山チャリティーバザー)

●9月24日(木) 13時～14時30分

コミュニティセンター中川前

●9月24日(木) 15時～16時

コミュニティセンター敷島前

●9月24日(木) 15時～16時

旧松野木小学校前

●9月14日(月) 10時～16時

市働く婦人の家・保健センター

## 臓器提供に

### ご理解を!

臓器移植は、みなさまの命への優しさと思いやりによる臓器の提供があつてこそ成り立つものです。それを意志表示するカード「臓器提供意志表示カード(ドナーカード)」を次の場所に設置してありますので、ご希望の方はどうぞご利用ください。

### ◇カード設置場所

・市中央公民館・市立図書館・市民体育館・歴史民俗資料館・働く婦人の家保健センター・勤労青年ホーム・国保年金課・はつらつ女性課

### 臓器提供意志表示カード(見本)



あなたの意思表示ありがとうございます。このカードは常に携帯してください。

厚生省・(社)日本臓器移植ネットワーク  
ドナー情報用全国共通連絡先: 0120-22-0149

## 行こうなまかせな心を和ませようのふじふ



(遠くははりと空の道)

花壇ついでに 神岡 精魂 花壇ついでに  
藤川 長生会 老人クラブ  
お花提供 建設省 市制100周年

藻川地区の老人クラブ、長生会(外崎武夫会長、会員50名)が色とりどりの花を植えてくれました。場所は市内から藻川に向かう県道沿い、三好橋の近くです。

五月に植えられたマリーゴールドやコスモス、サルビアは往来する人達の目を楽させています。花には心を和ませ、リラックスさせる効果もあるとか。散歩がてらに一度見に行ってみませんか。

## 私の健康づくり



市内で一番の長生き  
明治生まれの百三歳  
横嶋なをさん  
|| 松野木 ||

今回は明治28年生まれで満103歳、市内の最高齢者、横嶋なをさんを紹介します。

横嶋さんは77歳の時血圧が上がり入院、その後83歳の頃に本人と家族の希望で、老人ホーム「青山荘」に入所することを決めたそうです。今は青山荘で毎日朝4時頃起きてベッドで体操し、部屋の向いにあるリハビリホールまで杖をついて歩いていき、日課の運動。今でも洗濯、果物の皮むきなどやれることは自分でやっています。

「若い時は、女は読み書きできなくても仕事が出来ればよいと親に言われ、米俵を担ぎ男勝りの仕事をよくしていた。食べるものは生の魚と肉は食わず野菜中心であった」と話す横嶋さんは、100歳の時に作った入れ歯のお陰で固いものが食べられるようになり、食後には必ず家族が作っているりんごを食べたり、お嫁さんがもってきてくれるマルメロもきざんでお湯を注ぎ込んで飲んだりするとか。

「今は漢字が読めるようになりたい。とにかく元気で人の世話にならず死んでいけたらよい」と言う横嶋さん、自分のことは自分でやるという気持ちを持つことが、元気で長生きの秘訣のようですネ。

## 救急医療当番医

月/日	曜日	医療機関名	医療機関所在地	電話
9/6	日	中村整形外科病院	五所川原市宇一ッ谷160	34-3315
9/13	日	中村内科医院	五所川原市宇錦町1-134	35-3598
9/15	火	対馬内科小児科医院	五所川原市宇田町4-5	34-3431

※注 1. 対応時間（電話で確認してから）  
9:00～17:00。

2. その他、消防署（救急病院案内 ☎34-4999）で紹介します。

はつらつ女性課 内線 232

あなたも  
作ってみませんか

No.33

テーマ

健康に良い  
食生活をするために

料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

## 山海ちらし

ツナ缶を使って簡単に出来るちらしずしです。さっぱりとした酢飯が、夏バテで食欲のない時にぴったり。

彩りも鮮やかで、子ども達も大喜びです。

## 材料（4人分）

精白米	240g	しめじ	40g
水	320g	さやえんどう	20g
昆布	8cm角	サラダ油4g(小さじ1)	
酢	60g(大さじ4)	しょうゆ	20g
さとう	14g	(大さじ1と小さじ1/3)	
(大さじ1と1/2)		さとう	4g
塩	3.2g(小さじ3/5)	(大さじ1/2弱)	
ツナ缶詰(ノンオイル)80g		酒	8g(大さじ1/2)
にんじん	40g	だし汁	40g
生椎茸	40g	(大さじ2と 2/3)	



## 作り方

- ①米は洗って水気を切り、昆布とともに分量の水につけてから炊く。
- ②にんじんはせん切り、しめじは石づきをとって小房にわけておく。
- ③油を熱してツナ、②を炒め、Aで味を付ける。
- ④ご飯を飯台にあげ、合わせて酢を回しかけ、しゃもじで切るようにまぜる。  
さらに③を入れて混ぜ、皿に盛る。
- ⑤さやえんどうを茹でて2つに切り、すしの上に飾る。

## ○1人分の栄養

エネルギー 272kcal たんぱく質 9.7g  
脂質 1.9g カルシウム 12mg 塩分 2.0g