

ごまがみ

広報



平成11年

シンボルマーク

6.1

No.928

人口と世帯

4月30日現在 ()内は前回比、男23,979(+117) 女26,712(+74) 計50,691(+191) 世帯18,104(+154)

あいさつを手話でしませんか。



ありがとう



おはよう



将来は看護婦さんになつて耳の不自由な人と自由に話せるようになりたい

—長橋小学校手話クラブを結成—

長橋小学校(工藤明校長)で、児童の学びたいという願いから手話クラブが新設され、話題を呼んでいます。

手話クラブを結成したのは、四年から六年までの児童八人。市福祉事務所では、学校からの要望に応じて五所川原ろうあ協会の大村とみさんと市の手話通訳者、工藤芳子さんを講師に派遣しました。

児童らは大村さんの手話の指導を真剣な表情で学び、講習終了後は「あいさつなどが学べて楽しかった。難しいと思ったけど意外と簡単だった」と感想を述べ、「将来は看護婦になつて耳の不自由な人と自由に話せるようになりたい」と思いをはせる児童もいました。

働く仲間の交流の場

サン・ビレッジ五所川原

五所川原勤労者総合スポーツ施設が開館



等の整備を市が、建物を雇用促進事業団（七瀬時雄理事長）が建設しており柔道場、多目的アリーナではバレーボール、バトミントンの他、多様な利用が出来ます。

明日への仕事の活力の場、交流の場として、皆さんも、お気軽にご利用ください。

※ 利用時間、利用料金等については、広報ごしよがわら五月十五日号をご覧ください。その他、不明な点がございましたらお問い合わせください。

五所川原勤労者総合スポーツ施設
TEL(33)01221

五月二十四日、開館に先立って行われた開館式では、関係者が多数出席し、テープカットを行い落成を祝った後、施設見学・祝賀会が行われています。

建物の構造は、鉄骨造りの平屋建てで敷地面積約三千平方メートル、延床面積約七百五十六平方メートルで、総事業費は二億二千六百四十四万三千円。敷地及び駐車場



未来のあなたへ 緑の風を送りまわ

五所川原市民植樹祭

五月二十二日、堺野沢ため池で五所川原市民植樹祭が行われ、成田市長、村尾慎一郎津軽森林管理署金木支署長をはじめ、一般参加者、長橋小学校（工藤明校長）の緑の少年団など百六十人が参加しました。好天に恵まれた当日は、山桜八十本を遊歩道脇に植えながら、参加者は岩木山を展望できる木の橋などが整備された堺野沢ため池を散策するなど緑に親しんだ楽しい一日を過ごしていました。

また今回の植樹祭に対し（財）小原流五所川原支部（斉藤光麗支部長）より寄贈された十萬円で、山桜の一部を植栽いたしました。ありがとうございました。



「僕たちと一緒に大きく育ててね」

市制施行45周年記念 青森県スポーツ立県宣言記念

第10回 虫おくり健康マラソン大会

(大会ゲストと一緒に走ろう)

- 期日 6月27日(日) 小雨決行
- 受付 8時15分～9時 ゼッケン配布
- 開会式 9時～9時20分 (9時30分スタート)
- ◇種目
 - ①フリー 1.5km
(大会ゲストと一緒に走ろう)
 - ②小学校男子5年生・③6年生 1.5km
 - ④小学校女子5年生・⑤6年生 1.5km
 - ⑥中学校男子・⑦女子 3.0km
 - ⑧高校生以上39歳までの男子 4.0km
 - ⑨高校生以上39歳までの女子 4.0km
 - ⑩40歳以上の男子 4.0km
 - ⑪40歳以上の女子 3.0km
- ◇表彰 (1)各種目別(フリーを除く)の入賞者は3位までとし、賞状、メダルを授与します。ただし、小学生・中学生は6位まで入賞とし、3位まで賞状とメダル、6位まで賞状を授与します。
(2)参加者全員に記念品を進呈します。(閉会式終了後、ゼッケンナンバーと引き替えに差し上げます。)
- ◇おたのしみ抽選会
ゼッケンナンバーによる抽選で豪華景品な

どが当たる抽選会を行います。

- ◇参加料 無料
- ◇参加資格 小学生以上の児童、中・高校生、一般
- ◇申込締切 6月17日(木)
ただし、定員800名になり次第締め切ります。
- ◇申込方法 所定の申込書(コピーでも可)に必要事項を記入の上、お申し込みください。
- ◇注意事項
 - (1)参加者は健康であり、所定の距離を完走できる自信があること。
 - (2)小・中学生については、保護者の承諾書を添えて申し込みください。
 - (3)競技中の事故については、応急処置を行います。また、主催者が保険料を負担して参加者全員をスポーツ障害保険に加入させますが、それ以上の責任は負いかねますので十分注意してください。
 - (4)年齢の基準は、大会当日の満年齢です。
 - (5)開会式及び閉会式には必ず参加。

市教育委員会 スポーツ健康課
内線 561 FAX(34)3192

藍染めで産業活性化を

飯詰の和島さんが

「古の藍(いにしえのあい)ブランドを製作



今後は、立佞武多「鬼が来た」にも挑戦するという和島さん、これからも頑張ってください。

市内飯詰にお住まいの、和島秀子さんが本格的な藍染めに挑んでいます。

するまでには、最低でも十五日間はかかりました。

藍染めを始めて七年目、自宅の車庫を改造した工房でスカート、幕 Tシャツなどこれまでいろんな物を製作してきました。その製作過程は染める、のりうち、乾かしの繰り返しで一つの作品が完成

「生きている藍を使うから、手間は掛かります。けれど、繊維の一本一本までしみこんだ藍は、化学薬品を使っでは出ない、本物の色に染まってくれます。自分の人生は苦勞の連続でしたが、私の藍の色を見て、他の人が励まされれば嬉しいですよ」と語る和島さんは五所川原に本物の藍染めを定着させたいと願っています。そして、一人暮らしの老人の人達が楽しみながら収入も得られる、憩いの場として藍染めを活用したいと考えています。

そんな和島さんに成田市長も若い人達に技術を教えてほしい。こういう試みは、新しい産業育成に大いに助かります」とエールを送っています。

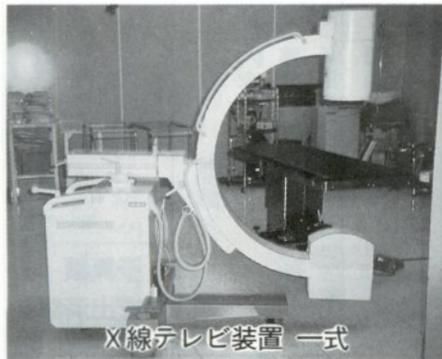


市立西北中央病院 年金資金を活用し 医療機器を充実

西北中央病院では、西北五地区の中核病院としての機能を充実するため、平成十年度に厚生年金、国民年金積立金の融資を受けて医療機械器具(二品 一億七千八百六十五万七千円)を購入しました。



循環器系X線断診システム一式



X線テレビ装置 一式

善意の花かご



「どうもありがとうございました」

◎市養護老人ホームくるみ園へ

◎NTT弘前演劇サークル「ばっけの会」(川崎肇代表) 慰問(十六名による演劇、寄贈(お菓子六十箱)。

◎市美術館建設促進期成会へ

◎匿名希望 100万円。

◎市社会福祉協議会へ

◎工藤石材商会(工藤兼光社長) 55万円。

◎陸奥高压ガス株式会社(塩出尚右代表取締役社長) 22万

二千五百円。

◎五所川原市へ

◎長澤京子さん(市内小曲字板橋一〇) 寄贈(おしぼりタオル四百八十本)

※交通安全活動に活用してくださいとのことでした。

◎飛嶋忠春さん(市内みどり町三丁目一四六) 100万円。

◎市養護老人ホームくるみ園へ



「故人とならぬように飛嶋忠春さんのお姉さん、飛嶋のぶさんの強い要望により今回立佞武多に寄附をいただきました。」

交通安全は家庭から 交通事故概況

(平成11年5月20日現在)

	青森県内	五所川原警察署管内
発生	2,956 (+62)	143 (+18)
死者	31 (-5)	2 (-1)
傷者	3,591 (+109)	179 (+27)

() 内は、前年対比

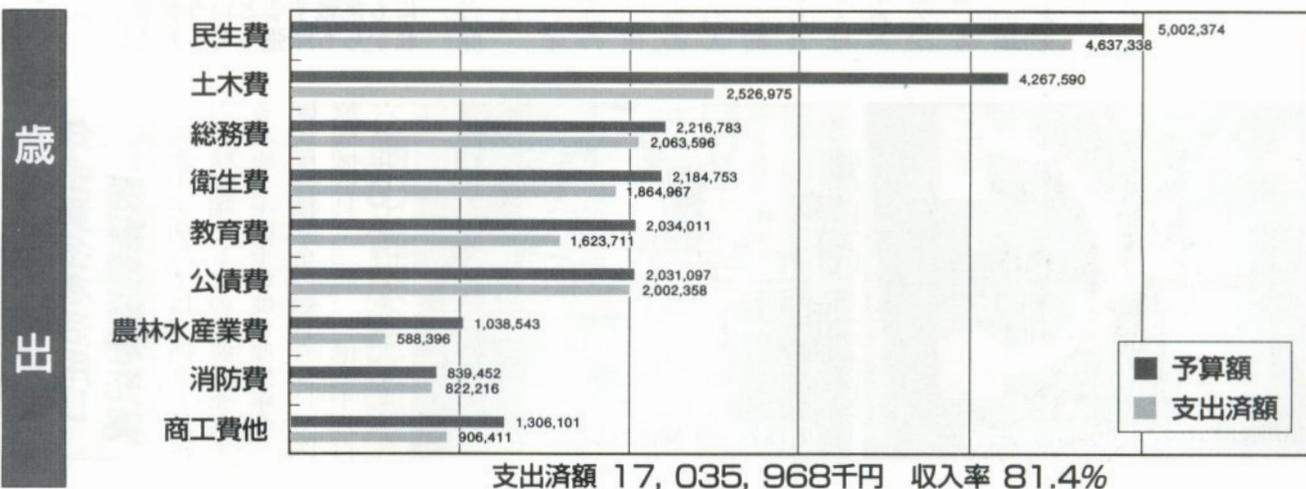
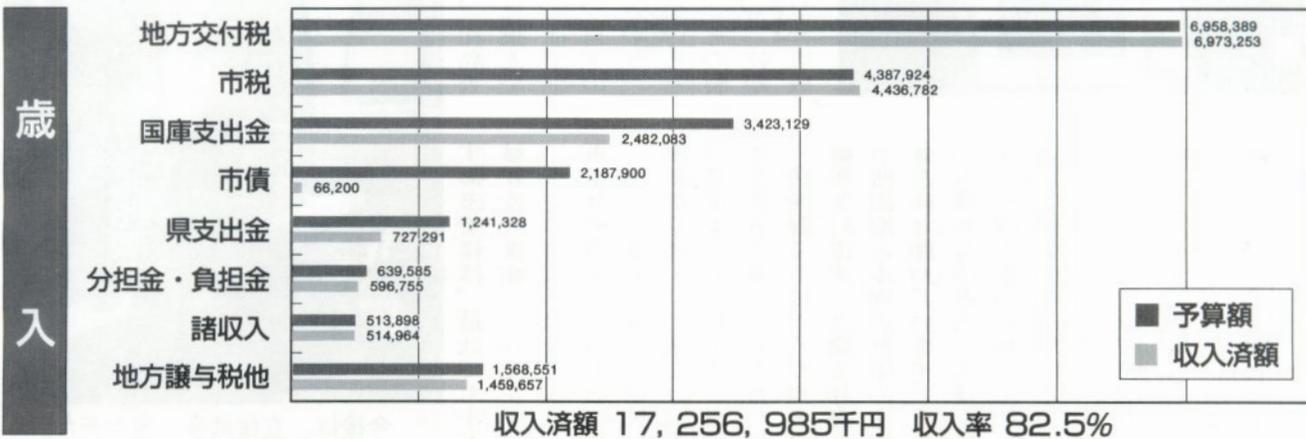
運転は ゆったりハートにしっかりベルト

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

五所川原市の財政状況をお知らせします

◇平成10年度一般会計歳入歳出予算執行状況（平成11年3月31日現在）
歳入歳出予算額209億2070万4千円（平成9年度繰越分9701万6千円含む）



◇平成10年度特別会計歳入・歳出予算の状況（単位：千円、%）

会計区分	予算現在額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険事業勘定特別会計	4,588,505	3,206,905	69.9	3,784,799	82.5
老人保健特別会計	3,821,311	3,379,625	88.4	3,535,027	92.5
高等看護学院特別会計	79,126	7,450	9.4	70,023	88.5
下水道事業特別会計	2,012,182	369,812	18.4	1,434,000	71.3
農業集落排水事業特別会計	55,930	8,360	14.9	52,836	94.5
公共用地先行取得事業特別会計	302,547	0	0.0	302,046	99.8

◇市有財産の状況

（平成11年3月31日現在）

土地	3,911,781.29	㎡
うち山林	373,533.00	㎡
建物	235,376.12	㎡
有価証券	316,652	千円
出資による権利	118,267	千円
自動車	147	台
債権	0	千円
五所川原市土地開発基金	490,060	千円
五所川原市財政調整基金	27,185	千円
五所川原市特別導入事業基金	354	千円
国民健康保険財政調整基金	177,172	千円
五所川原市減債基金	9,629	千円
五所川原市ふるさと創生基金	125,878	千円
五所川原市地域福祉基金	341,079	千円
五所川原市美術館建設基金	73,384	千円
動物(牛)	39	頭

◇平成11年度特別会計予算（単位：千円、%）

区分	歳入（収入）				歳出（支出）			
	平成11年度	平成10年度	増減	増減率	平成11年度	平成10年度	増減	増減率
国民健康保険事業勘定	4,550,261	4,352,058	198,203	4.6	4,550,261	4,352,058	198,203	4.6
老人保健	3,913,849	3,409,440	504,409	14.8	3,913,849	3,409,440	504,409	14.8
高等看護学院	76,494	82,292	▲5,798	▲7.0	76,494	82,292	▲5,798	▲7.0
下水道事業	1,748,096	1,640,434	107,662	6.6	1,748,096	1,640,434	107,662	6.6
農業集落排水事業	59,292	55,883	3,409	6.1	59,292	55,883	3,409	6.1
公共用地先行取得事業	41,443	302,547	▲261,104	▲86.3	41,443	302,547	▲261,104	▲86.3
合計	10,389,435	9,842,654	546,781	5.6	10,389,435	9,842,654	546,781	5.6

【一時借入金残高】
（平成11年3月31日現在）
0千円

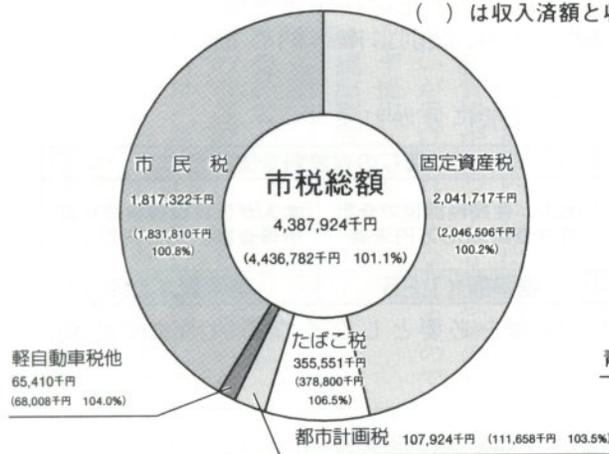
◇平成11年度 五所川原市一般会計予算 ◇

(単位:千円,%)

歳入							歳出						
区分	11年度	構成比	10年度	構成比	増減額	増減率	区分	11年度	構成比	10年度	構成比	増減額	増減率
1市 税	4,482,635	21.8	4,381,561	22.2	101,074	2.3	1 議会 費	226,523	1.1	224,975	1.1	1,548	0.7
2地方譲与税	160,000	0.8	159,000	0.8	1,000	0.6	2 総務 費	2,226,789	10.8	2,093,993	10.6	132,796	6.3
3利子割交付金	38,000	0.2	40,000	0.2	▲2,000	▲5.0	3 民生 費	5,134,974	24.9	4,796,099	24.3	338,875	7.1
4地方消費税交付金	400,000	1.9	482,760	2.4	▲82,760	▲17.1	4 衛生 費	2,147,978	10.4	2,080,049	10.5	67,929	3.3
5特別地方消費税交付金	15,000	0.1	16,000	0.1	▲1,000	▲6.3	5 労働 費	169,769	0.8	154,329	0.8	15,440	10.0
6自動車取得税交付金	100,000	0.5	105,000	0.5	▲5,000	▲4.8	6 農林水産業 費	914,156	4.5	996,476	5.0	▲82,320	▲8.3
7地方特例交付金	120,000	0.6		0.0	120,000	皆増	7 商工 費	564,533	2.7	468,006	2.4	96,527	20.6
8地方交付税	7,080,000	34.4	6,782,000	34.3	298,000	4.4	8 土木 費	3,837,626	18.6	4,055,901	20.5	▲218,275	▲5.4
9交通安全対策特別交付金	11,982	0.1	12,065	0.1	▲83	▲0.7	9 消防 費	1,022,235	5.0	822,888	4.2	199,347	24.2
10分担金及び負担金	641,587	3.1	586,682	3.0	54,905	9.4	10 教育 費	2,061,207	10.0	1,957,354	9.9	103,853	5.3
11使用料及び手数料	262,614	1.3	281,305	1.4	▲18,691	▲6.6	11 災害復旧 費	66,877	0.3	46,833	0.2	20,044	42.8
12国庫支出金	2,964,797	14.4	2,849,369	14.4	115,428	4.1	12 公債 費	2,195,333	10.7	2,031,097	10.3	164,236	8.1
13県支出金	1,096,001	5.3	1,251,891	6.3	▲155,890	▲12.5	13 諸支出金	12,000	0.1	12,000	0.1	0	0.0
14財産収入	222,965	1.1	262,306	1.3	▲39,341	▲15.0	14 予備 費	10,000	0.1	10,000	0.1	0	0.0
15寄附金	1	0.0	4,500	0.0	▲4,499	皆減							
16繰入金	133,449	0.6	61,825	0.3	71,624	115.8							
17繰越金	50,000	0.2	70,000	0.4	▲20,000	▲28.6							
18諸収入	519,269	2.5	497,836	2.6	21,433	4.3							
19市債	2,291,700	11.1	1,905,900	9.7	385,800	20.2							
歳入合計	20,590,000	100.0	19,750,000	100.0	840,000	4.3	歳出合計	20,590,000	100.0	19,750,000	100.0	840,000	4.3

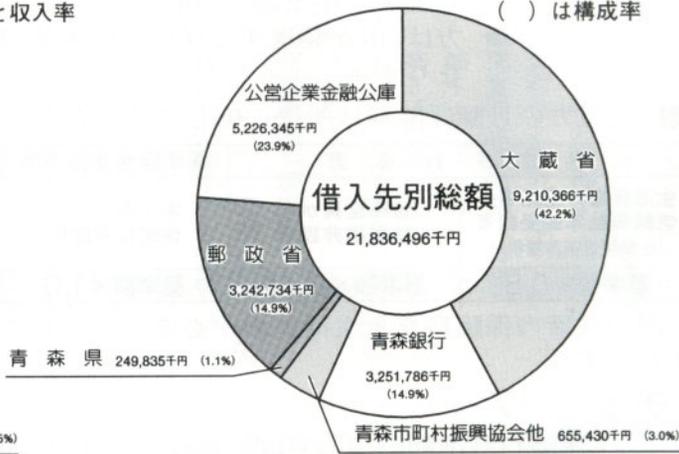
◇市税の負担状況

() は収入済額と収入率



◇市債の状況

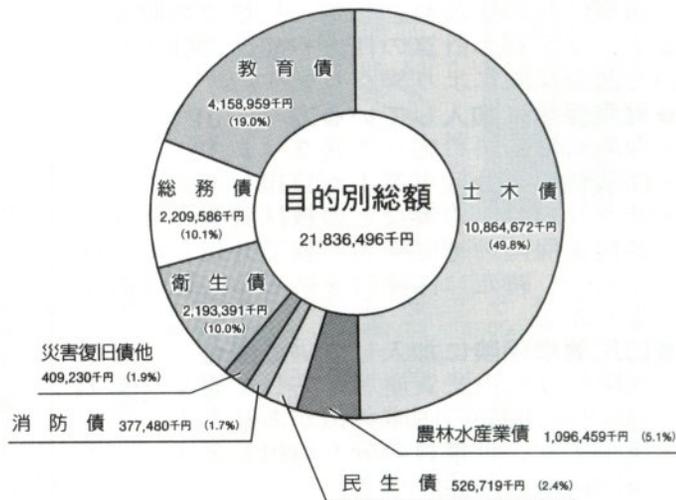
() は構成率



くらしに役立つ 積立金の還元融資

皆さんが加入している郵便局の簡易保険積立金は、加入者に支払われるまでの間に公共施設の整備資金として市に還元融資され、地域社会の発展と住民の福祉向上に役立っています。

市では平成10年度に次のとおり融資を受けています。



シ リ ー ス 介 護 保 険

保険料とその納め方

65歳以上の方と、40歳から64歳までの方とは異なります

保険料は、65歳以上（第1号被保険者）、40歳以上64歳未満（第2号被保険者）により違いがあり、また、加入している医療保険制度によっても異なってきます。

【65歳以上の方の保険料】

高齢者の方々にも、原則として全ての方に所得に応じた保険料を負担していただくこととなります。

●市町村のサービスの水準と保険料の基準額

高齢者の保険料は、住んでいる市町村のサービス水準に応じたものになります。施設やホームヘルパーなどが多く、サービスが充実している市町村では保険料は高くなります。反対にサービスが少ない市町村では、保険料は低くなります。

●保険料の納め方

老齢・退職年金が月額15,000円以上の方は、年金から天引きされることとなります。年金額が月額15,000円に満たない方、並びに年金を受給されていない方は、市が発送する保険料納入通知書により、個別に市へ納めていただくこととなります。

65歳以上の方の月額保険料は所得に応じて、次のような5段階に分かれます。

軽減される方		基準額を支払う方	割り増しの保険料を支払う方	
生活保護の受給者、 老齢福祉年金受給者 (住民税世帯非課税)	世帯全員が 住民税非課税	本人が 住民税非課税	本人が住民税課税で合計 所得金額250万円未満	本人が住民税課税で合計 所得金額250万円以上
基準額×0.5		基準額×1.0	基準額×1.25	基準額×1.5

※上記の段階の保険料だと生活保護が必要になる方は、保護を必要としなくなる段階まで軽減されます。

チェック7

保険料基準額については、平成12年3月市議会で決められることとなります。
(市介護保険条例)

【40歳から64歳までの方の保険料】

医療保険の保険料として、一括で徴収されます。保険料の計算の仕方や額は、加入している医療保険により異なります。

●健康保険に加入している方

- ・保険料は給料に応じて異なります。
- ・保険料の半分は事業主が負担します。
- ・サラリーマンの妻などの被扶養者の分は、各健康保険の被保険者が皆で分担してくれるので、新たに保険料を納める必要はありません。

●国民健康保険に加入している場合

- ・保険料は所得や資産等に応じて異なります。
- ・保険料と同額の国庫負担があります。
- ・世帯主が、世帯員の分も負担します。

※国民健康保険の場合、

国保税として課せられます。

今回は、「介護保険Q & A」として、介護保険について更に詳しくお答えしていきます。

【保険料の納め方】

- 65歳以上の方
- 40歳から64歳までの方



2つの保険料を
納めます
原則年金天引き



1つの保険料として
納めます
医療保険料に上のせ

Information 6月お知らせ

第2号被保険者に扶養されている配偶者

本人や配偶者の就職・退職などで国民年金の種別が変わるときはその都度種別変更届を提出しなければなりません。

特に、配偶者に扶養されている第3号被保険者の方は届出が遅れますと、2年以上の期間については第3号被保険者としての保険料納付済期間となりませんのでご注意ください。

まだ手続きをされていない方は次の物を持参のうえ、国民年金係にお越しください。そのまましておきますと、国民年金はもとより厚生年金も受給できなくなるおそれがあります。

◆持参する物 年金手帳、資格取得(喪失)証明書、印鑑

知ってください

児童手当

市民課

内線 2200・2221

◎児童手当制度について

児童手当は、児童を養育する家庭の生活の安定と、次代をなう児童の健全育成を目的に、3歳未満の児童を養育している人に支給されます。平成11年6月から所得制限の限度額が緩和され特に多子

世帯に配慮された限度額に改正される予定です。

現在、児童手当を受けていない方で前年の所得が一定額未満の場合に対象となります。

●児童手当支給額(月額)

第1・2子 各5000円
第3子以降 10000円
詳しくは市民課窓口でお問い合わせください。

◎児童手当「現況届」の提出について

現在、児童手当を受給している方へ「児童手当(特例給付)現況届」の用紙を発送しましたので、必ず提出してください。この「現況届」は平成11年6月1日現在の養育状況及び所得の状況等を確認するため必要な届け出です。

なお、期間内に提出されないと支給資格があっても6月以降の支払いが受けられなくなりますので必ず提出してください。

●提出期間

6月1日(火)～6月30日(水)

受給者が平成11年1月1日に、他の市区町村に住所を有していた場合は、平成11年度分の所得にかる前住所地での「児童手当用所得証明書」が必要となりますので、前住所地の役場等へ早めに手続きしてください。

常設

無料人権相談所

青森地方事務局五所川原支局

☎(34)23330

今年5月6日から、人権擁護委員が青森地方事務局五所川原支局に常駐し、人権問題等で困っている人のために相談に応じております。秘密は厳守されますので、お気軽にご利用ください。

●月曜日から金曜日 10時～17時

(祝祭日を除く)

青森地方事務局五所川原支局総務係(市内一ツ谷一五―)

◆相談内容 親子・夫婦等の家族関係、子どものいじめ・体罰、

土地や騒音等の近隣関係、相続・遺言等の財産問題等

平成11年度

青森県警察官採用案内

青森県警察本部警務部警務課

☎0177(23)4211

◆受験資格

・警察官A (男性・女性)

昭和45年4月2日から昭和53年

4月1日に生まれた者で、大学

(短期大学を除く)卒業者または

平成12年3月31日までに卒業見

込みの者。

・警察官B (男性・女性)

昭和45年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた者で、警察官Aの受験資格を有する者を除く。

※その他、身体検査基準もありませんのでお問い合わせください。

◆受付期間

・警察官A 6月25日(金)まで

・警察官B

8月16日(月)～9月3日(金)まで

※申込書は、警察官Aは配布中、

警察官Bは7月14日(水)からとなります。

◆第1次試験

・警察官A 7月11日(日)

・警察官B 9月26日(日)

◆受験申込書の主な配布場所

青森県警察本部、県内各警察署

◆いっころの相談日

五所川原保健所保健予防課

☎(34)2108

次のような悩みをお持ちの方、

お気軽にご相談ください。

・閉じこもる

・夜眠れない

・家族や職場の人間関係がうまく

いかないなど

◆「一般精神保健福祉相談」

●6月15日(火) 13時～14時

五所川原保健所

◆相談担当 精神科医

7 平成11年6月1日

広報ごしよがわら

綴り込みファイル
をご利用ください

3年分の広報を綴り込み出来る
ファイルを、広報ごしよがわら6
月1日号と一緒に配布いたします。
市の窓口業務案内等も掲載して
おりますので、どうぞご利用くだ
さい。

はるこれ団地
分譲住宅等の
継続募集について

建築住宅課 内線330

◆募集戸数 はるこれ団地29戸

◆募集期間 随時

◆選考方法 申込書を審査のうえ
先着順で決定します。

◆申込受付場所

市役所建築住宅課

◆申込資格等の問い合わせ先

青森県住宅供給公社 分譲担当
TEL0177(23)1627

平成11年度

危険物安全週間

危険物 一手先読む

確かな点検

6月6日(日)から6月12日(土)まで
の期間、危険物(ガソリン、灯油
等)に関する知識の普及啓蒙を図

ることを目的に、「危険物安全週
間」が実施されます。

危険物にかかる火災、油漏れ等
の事故の原因は、その多くは取扱
者の不注意によるものです。危険
物は正しく取り扱い、事故のない
ようにしましょう。

働く婦人の家主催
講座受講生募集

市働く婦人の家
☎(35)8898

◆山の料理教室

●6月16日(水) 18時30分～20時30分

◆講師 三森敬子さん

◆気功教室(太極拳)

筋肉や関節をやわらげると同時
に、精神の安定にも役立ちます。

各自の身体に合わせて行いますの
で、どなたでも参加できます。

●6月24日～7月29日の毎週木曜
日 18時30分～20時30分(6回)

◆講師 石岡るり子さん

◆和食テーブルマナー教室

●6月28日(月) 18時30分～20時30分

◆講師 古川勝治さん

◆定員 30名(先着順)

◆受講料(実費) 5000円

◆お菓子作り教室

古くから伝えられてきた、おも

ち類を作ります。手作りの楽しさ
をどうぞ。

●6月23日(水) 9時30分～12時30分

◆講師 今さかえさん

第38回かんぼ作文
コンクール作品募集

五所川原郵便局保険課
☎(34)3203

簡易保険制度を小・中学生に理
解してもらうため、次のテーマで
作文を募集します。

◆テーマ(次のうちいずれか)

・課題A「簡易保険に関係がある
もの」

・課題B「小学生の部「私の挑戦
」今、頑張っていること。これ
から、目指すこと」

・課題B「中学生の部「ことばの
贈り物」心に残る一言、大切な
人に伝えたいことばなど」

・自由題「日ごろ、考えているこ
と、思っていること、感動した
ことなど」

◆原稿枚数 400字詰め原稿用
紙3枚以上5枚以内

◆募集期間 6月30日(水)まで

◆優秀作品には、郵政大臣賞や文
部大臣奨励賞などが贈られるほ
か、応募者全員にも参加賞が贈
られます。詳しい内容について
は電話でお問い合わせください。

平成11年度 市税の納期限

市税の種類	納期限
市(県) 民税第1期	6月30日(水)
固定資産税第2期 国民健康保険税第1期	8月2日(月)
市(県) 民税第2期 国民健康保険税第2期	8月31日(火)
固定資産税第3期 国民健康保険税第3期	9月30日(木)
市(県) 民税第3期 国民健康保険税第4期	11月1日(月)
固定資産税第4期 国民健康保険税第5期	11月30日(火)
市(県) 民税第4期 国民健康保険税第6期	12月28日(火)

納税者のみなさまへ

お手元の納付書を確認し、期限内に
納めましょう。

オルテンシア 6月の催し物案内

ふるさと交流圏民センター TEL(33)2111

	日曜日	催し物	開演	入場料
大ホール	3 木	梅沢武生劇団 梅沢富美男 魅力のすべて	14:00 18:30	全席指定 6,000円
	12 土	第33回 五所川原合唱団 定期演奏会	18:30	前売 800円 (小・中) 400円 当日 1,000円 (小・中) 500円
	20 日	木造高校吹奏楽部 第16回 定期演奏会	15:00	500円
小ホール	26 土	トランシルヴァニア室内管弦楽団 五所川原公演	18:30	前売 3,000円 当日 4,000円
	9 水	青森県子育てメイト研修会	13:30	—
	11 金	アカネバレエ教室発表会	19:00	—
	19 土	懐かしの フォークコンサート	19:00	前売 800円 当日 900円

身体障害者の

無料巡回診査を行います

市福祉事務所 高齢福祉課
福祉係 内線541

◇対象者

- ①身体障害者の手帳の交付を受け
るため、診査を必要とする者。
- ②障害程度に変化があり、等級の
変更を必要とする者。
- ③補装具の交付、再交付又は修理
を必要とする者。(電動車椅子、
モジュラー、人工喉頭は除く)
- ④その他、身体障害者で生活、医
療、施設入所等の相談を希望す
る者。

◇診査科目及び日程、場所

- ・内部障害 6月18日(金)
保健センター
- ・聴覚障害 6月24日(木)
市働く婦人の家
- ・肢体不自由 7月7日(水)
市中央公民館

◇受付時間

各科とも9時30分～11時

◇注意すること

- ・脳卒中等による障害の者は、発
病後3ヶ月以上経過しているこ
と。
- ・内部障害は、心臓・呼吸器障害
のみ
- ・呼吸器障害の手帳診査について

は、動脈血ガス検査を必要とす
る場合や酸素療法を行っている
場合は判定を行わない。

◇受診者の持参資料

健康保険証、身体障害者手帳(所
持者のみ)、印鑑、心臓・呼吸器
機能障害者は、過去1年以内に
撮影した胸部レントゲン写真

立佞武多運行コース

工事についてのお願

商工観光課 内線391

夏の立佞武多運行のため、コー
スとなる中心市街地の電柱移設等
の工事が始まります。

つきましては、工事に伴う騒音
の発生や停電等、大変ご迷惑をお
かけしますが、電線工事等は深夜
・早朝にかけて実施するなど、ご
不便をおかけしないよう進めてま
いりますので、ご理解とご協力を
いただけますよう、よろしくお願
いします。

6月30日(木)は

自動車税の納期限です
納期限までに納めましょう。
また、納税貯蓄組合に加入して
いる方は、組合を通じて納めま
しょう。

※ 納税証明書は車検証と一緒
に大切に保管してください。
五所川原県税事務所 納税課

市民サロン

メダカの情報を

募集しています

(社)五所川原青年会議所
☎(35)4049

(社)五所川原青年会議所では8
月にメダカサミットを開催するに
あたり、地域のメダカの生息状況
を調査しております。市民の皆様
の具体的な生息場所の情報を待
ちしております。

なお、情報につきましては乱獲
の恐れがありますので秘密とい
たします。

女性のための

電気教室

東北電力(株)五所川原営業所
☎(35)2151

●6月～12月までの毎月第3木曜
日(8月を除く) 10時～12時

東北電力(株)五所川原営業所

◇募集人員 20名(先着順)

◇内容

- ・6月17日 開講式
- ・7月15日
- ・電気料金の仕組み 機器の組立
- ・9月16日 施設見学会
- ・10月21日 住宅見学会

- ・11月18日 料理
- ・12月16日

閉校式 お菓子づくり

※参加費用として、各カリキュ
ムにおける材料・器材代がかか
ります。

◇申込方法 電話受付

暮らしの

移動相談

青森暮らしの相談センター
☎(34)3205

専門家が無料で暮らしにアドバ
イスを行う移動相談室を開催しま
すので、お気軽にお越しください。

●6月24日(木) 10時～15時

五所川原郵便局会議室 2階

◇内容

「法律・介護」に関する相談
※事前に電話予約が必要です。
相談料は無料です。

6月の

歩こう会

五所川原歩け歩けの会
☎(35)1666・藤本

第3回 全国一斉

アルコロジー大会IN

立佞武多ウォーク

- 6月26日(土) 9時～12時
- ◇コース

菊ヶ丘運動公園～北斗グランド

◇内容

- ・ウォーキング 3キロコース
- ・ウォーキング 1万歩コース
- ・初心者ウォーキング教室

講師 日本ウォーキング学会会員

◇参加費 大人300円、小学生100円

※参加費として記念バッチを準備
しています。

◇参加資格 心身ともに健康な人

◇申込方法 当日受付。ただし、
記念品切れの場合は自由参加
となります。

早朝テニス

会員募集

ポプラテニスクラブ
☎(35)2347

爽やかな早朝に

テニスを楽しみませんか

●10月までの毎週火・木・土・日
曜日 6時～8時

菊ヶ丘運動公園 市営コート

◇会費 年間1000円

◇対象 経験のある方

◇申込方法 コートにて随時受付



健康相談

◇内容

心の相談、病気の相談、血圧測定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

- 6月7日(月) 10時30分～12時
コミュニティセンター飯詰
- 6月8日(火) 10時～12時
幾島町集会所
- 6月8日(火) 10時30分～12時
コミュニティセンター中川
- 6月10日(木) 10時30分～12時

富士見コミュニティセンター
●6月10日(木) 10時30分～12時
稲実集会所

●6月10日(木) 10時30分～12時
種井集会所

●6月11日(金) 12時30分～14時
前范集会所

●6月14日(月) 10時30分～12時
旭町集会所

●6月15日(火) 12時30分～13時30分
婦人ホーム

●6月15日(火) 11時～12時
共栄集会所

●6月16日(水) 13時～15時
新宮集会所

●6月16日(水) 13時～15時
石岡保健協力員宅

●6月18日(金) 10時～12時
小曲農村婦人の家

●6月18日(金) 10時30分～12時
桜田集会所

●6月18日(金) 13時～14時
平町公民館

●6月18日(金) 11時～12時30分
コミュニティセンター三好

●6月21日(月) 12時30分～13時30分
坂ノ上集会所

保健センターでの

成人の相談日

●6月9日(水) 10時～12時・13時～15時
市働く婦人の家・保健センター

みんなの健康教室

●6月25日(金) 13時～14時
市保健センター 3階ホール

◇テーマ 「食事と病気」

◇講師 西北中央病院
工藤洋子先生

◇主催 北五医師会、市民保健協議会

献血のご案内

●6月8日(火) 10時～16時
市役所前 おまつり広場

●6月22日(火) 10時～11時30分
コミュニティセンター中川

※五所川原市赤十字奉仕団中川分団協賛

●6月22日(火) 12時30分～15時
東北電力(株)五所川原営業所

歯の健康診断室

●6月12日(土) 13時～18時
エルムの街ショッピングセンター 1・2階 エルムホール

◇内容

- ・歯科健診及び歯磨き指導(無料)
 - ・母と子のよい歯のコンクール
 - ・妊婦さんの無料相談コーナー
- (母子健康手帳をご持参ください)

その他、歯ブラシプレゼントなど、充実した内容でお待ちしております。

※小さなお子さま連れ大歓迎(わんぱく広場あり)

◇主催 青森県歯科医師会北五支部会

◇共催 五所川原市、五所川原保健所、青森県看護協会北五支部、北五学校保健会

◇対象者 パーキンソン病、重症筋無力症など神経難病の患者及び家族。

難病患者医療相談のお知らせ

●①6月18日(金) ②8月27日(金)
③10月15日(金) 各日とも受付時間 14時～14時30分

市働く婦人の家

◇相談担当医師 柏村英明先生

◇対象者 「精神保健福祉への展望」

「21世紀へむけて」

弘前大学医学部 兼子直教授

・シンポジウム

「地域精神保健福祉活動をめぐって」それぞれの立場から

◇参加費 無料

◇問い合わせ 県立精神保健福祉センター

TEL 0177(87)3951

①6月11日(金) ②8月20日(金)
③10月8日(金)

◇申込方法 電話受付

◇相談料 無料

◇申込先 五所川原保健所保健予防課 TEL(34)2108

◇その他 服薬されている方は、薬を持参してください。

・駐車場を用意しておりますので申し出てください。

●6月25日(金) 13時～15時45分
市中央公民館

◇対象 一般県民、精神保健福祉関係に携わっている方

◇内容 基調講演

「精神保健福祉への展望」

「21世紀へむけて」

弘前大学医学部 兼子直教授

・シンポジウム

「地域精神保健福祉活動をめぐって」それぞれの立場から

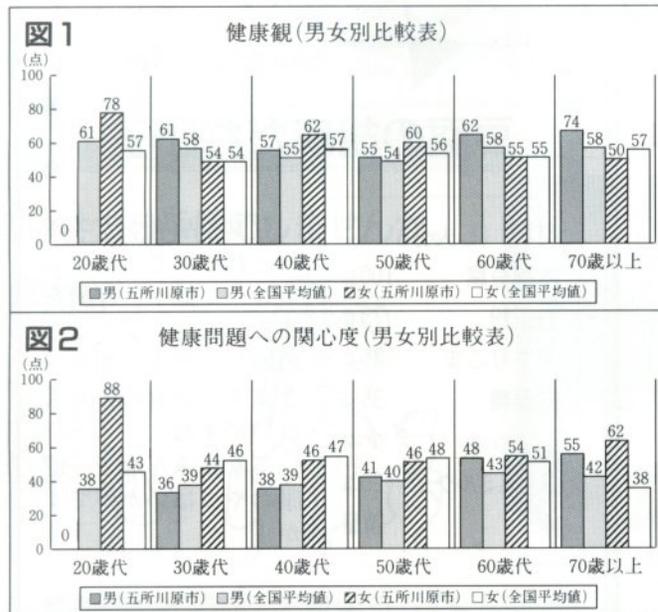
◇参加費 無料

◇問い合わせ 県立精神保健福祉センター

TEL 0177(87)3951

コンピューターヘルス事業(生活習慣ドック)にご協力を

はつらつ女性課 内線232・234・236



【平成10年度の結果】

1) 有効回数：2,007人 (71.7%)

うち男性39.8%、女性60.2%で年代別では50歳代が41%、40歳代が35.1%、60歳代以上が6.1%、という順番となりました。

2) 健康観と健康問題への関心度

① 健康観(図1)については、各年代とも全国平均値に比べ高い値を示し、生活習慣を改善することで健康になるという考えは多くの人がもっているようですが、健康問題への関心度(図2)では、60歳代は全国平均値より高いのに比べ、他の年代では低いという結果が出ました。

※健康観…健康は主として体質的・遺伝的なことよりも、生活習慣により改善できると考えている。

② 食生活面では、3食規則正しく食べ、料理の工夫等についても関心が高く、塩分摂取についても食塩の取り過ぎに注意しているとの回答が53.8%(図3)であるのに対し、漬物をよく食べるとの回答が54.5%となっており、認識と行動のギャップが伺えます。

【まとめ】

全体的に見て、当市の60歳代は行動力が高く、元気があり、健康的な生活を送るために努力している様子が伺えました。40歳代は、健康ライフを築きたいと考えながらも仕事に追われ、余裕がなく、なかなか実践できかねているようです。

七つの健康習慣、睡眠時間、禁煙、適性体重、適性飲酒、定期的運動、朝食の習慣、間食をしないことが健康寿命を延ばします。

皆さんも、健康習慣に気を付けて、健康生活を実践してみてください。

皆さんは、健康寿命を延ばすためにどんな生活をしていますか。

市では、中高年の皆さんの健康づくりに役立てて頂くために、コンピューターヘルス事業を平成7年より行っています。これは、回答いただいたデータをコンピューターで分析し、その結果を個人の健康情報(アドバイス付き)としてお届けするものです。

これを機会に、あなたの健康ライフを振り返ってみてください。

※健康寿命…病気や障害を持たずに健康で生活できる期間

1) 対象：40歳、45歳、50歳、60歳の方。

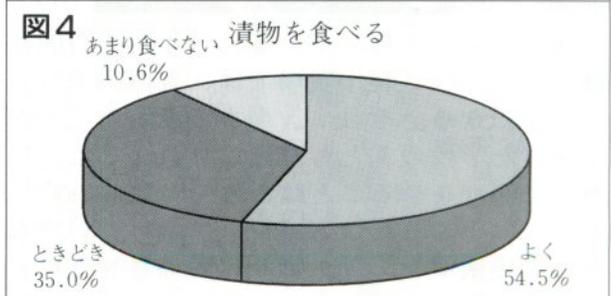
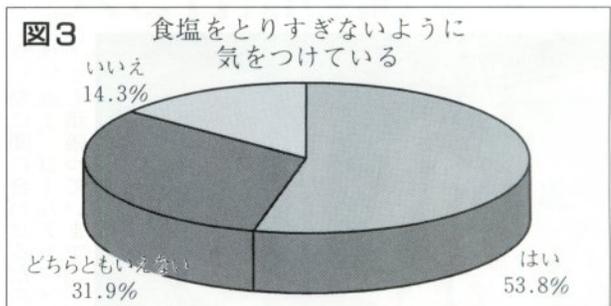
(平成12年3月末までに当該年齢に達する方)対象の方へは事前にハガキでご協力を依頼します。対象者以外でも希望があれば受診できます。

2) 方法：「生活習慣ドック」調査票によるアンケート記入形式です。地域の保健協力員(協力員のいない地域については町内会長)が配布及び回収をいたしますので、ご協力お願いします。

3) 期間：6月2日(水)～6月20日(日)

4) 内容：健康状態、食生活、嗜好、運動、余暇、休養、人間関係、社会参加、ストレス等に関すること。

5) 結果の連絡：8月末から9月上旬までに本人宛に郵送します。



後輩に受け継がれる伝統に
立佞武多にかける夢

五所川原高等学校
立佞武多製作実行委員会の皆さん

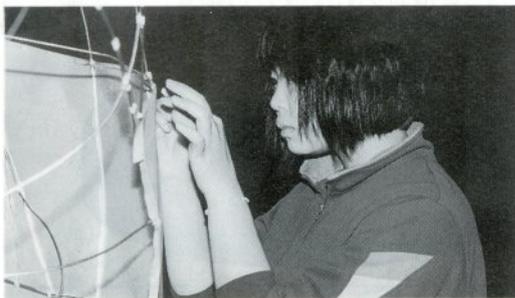


「僕たちが、楽しく・仲良く作っています。文化祭をお楽しみに」というメンバー男子の右が石岡君、左が花田君

五所川原高等学校（肴倉宏太校長）の生徒達が、自分たちの立佞武多「不動明王像」の製作に取り組んでいます。

製作のきっかけは、同校が今年創立70周年を迎えるため、記念行事にこれからも残せるものをと生徒達が話し合ったこと。そこで立佞武多を作ることが決まり、製作実行委員会が発足されました。

テーマとなった「不動明王像」は、「立佞武多の製作を、学行の伝統行事として不動のものにしたい」との思いから採用され、下絵は3年生の花田啓介くん(17)が手掛けました。完成すれば、高さ10メートルにもなる同校の立佞武多は、文化祭「五高祭」の前夜祭が行われる7月9日に駅前から旧ロータリーを、若さ溢れる囃子やハネトとともに運行されます。



「文化祭に間に合わせるため休日返上、ゴールデンウイークも頑張っています」

同会の会長を務めている、3年生の石岡裕輔くん(17)は「製作現場では、普段出来ないことができる。それに、今まで話したことがなかった学校の人とも友達になれました。協力して何かをやることは、とても楽しいです。それと、小ぶりだけどパワーは負けない僕たちの立佞武多も、夏まつりに参加させたい」と熱意を語ってくれました。

あなたも
作ってみませんか

No.49

テーマ

栄養満点で
ヘルシーなおやつ

五所川原市食生活改善推進委員会

料理紹介

豆腐の胡麻だれ団子

材料 (5人分)

木綿豆腐	100g
白玉粉	75g
黒すりごま	25g
三温糖	35g
しょう油	少々
スキムミルク	25g
水	適量

豆腐や胡麻をたっぷりとれるので、コレステロール低下、肝臓を守る、若さを保つなどの嬉しい効果が期待できます。胡麻の香りも良いですね。

ご家族みんなで、健康おやつはいかがですか。



作り方

- ①ボールに白玉粉と豆腐、スキムミルクを入れ混ぜ合わせて、水で加減しながら耳たぶぐらいの柔らかさにする。
- ②①を丸めて、真中をつぶし沸騰した湯で茹でる。
- ③すり鉢にすりごま、三温糖、しょう油、水を加えてあんを作り、かける。

料理のポイント

- ・木綿豆腐の水気は十分に切る。
- ・ごまだれは一度火を通すと、とろみができます。

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
6/6	日	清水クリニック	五所川原市字鎌谷町103-1	35-3663
6/13	日	安斎レディースクリニック	五所川原市字一ツ谷148	33-1103
6/20	日	桂整形外科医院	五所川原市字弥生町16-1	34-3737

※注 1. 対応時間 9:00～17:00。(電話で確認してから)
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 237