

ごしがわら

広報



シンボルマーク

平成15年

10.1

No.1032

人口と世帯

8月31日現在 ()内は前回比、男23,729(-5) 女26,585(-3) 計50,314(-8) 世帯18,735(-8)



老人福祉大会 五所川原市老人福祉協会

ここに集い長寿を祝う
いつまでもご壮健で



満100歳・青山オスヨさん

市民体育館で9月20日、市内の75歳以上の高齢者約1,400人が出席して第40回五所川原市老人福祉大会が開催され、95歳以上や米寿の方が長寿の表彰を受けました。

また、9月23日、1903年(明治36年)生まれで満100歳を迎えた青山オスヨさん(高瀬)に、成田市長から長寿顕彰状及び褒彰金100万円の目録が贈呈されました。

主な内容

- 市農産物冷害対策本部設置 … ②
- 祝・岩木川の日 …………… ③
- 秋の交通安全運動 …………… ④
- 市連合PTAが清掃奉仕 …………… ⑤
- 粗大ごみの収集について …………… ⑥
- お知らせ …………… ⑦~⑪
- ヘルス・インフォメーション … ⑫

議会

第二回 定例会

五所川原市議会が、九月十一日から二十五日までの十五日間開催され、平成十五年度一般会計補正予算など十八議案を原案どおり可決、承認、認定し閉会しました。

可決・承認・認定された議案

- ▽専決処分の承認を求めることについて（五所川原市乳幼児医療費給付条例の一部を改正する条例）
- ▽平成十四年度五所川原市病院事業会計決算について
- ▽平成十四年度五所川原市水道事業会計決算について
- ▽平成十四年度五所川原市工業用水道事業会計決算について
- ▽平成十五年度五所川原市一般会計補正予算
 - ・七百五十六万六千円を追加し、総額二百二十七億五千九百四十八万千円に（ほか四件）
- ▽青森県市町村職員退職手当組合規約の一部を変更する規約案
- ▽五所川原市集会所設置条例の一部を改正する条例案
- ▽五所川原市立学校設置条例の一部を改正する条例案
- ▽五所川原市市営住宅管理条例の一部を改正する条例案
- ▽五所川原市営土地改良事業分担金の減免について
- ▽財産の取得について
- ▽市道路線の認定について（二件）
- ▽五所川原市部設置条例の一部を改正する条例案
- ▽議員提出議案三件
 - ・税源移譲を基本とする三位一体改革の早期実現を求める意見書
 - ・国民健康保険の普通調整交付金特別措置の緩和に関する意見書案
 - ・乳幼児医療費国庫負担制度の創設を求める意見書案



市長ら水稲の被害状況を巡回

市農作物冷害対策本部設置



九月十一日、不順天候による水稲の被害状況を成田市長や経済常任委員会委員、市農業委員会が中川、三好地区を巡回した結果を受け、市や農業関係機関、団体からなる市農作物冷害対策本部（成田守本部長）を設置しました。

市内の水稲の不稔割合は、一日の調査では、むつほまれ約20%ゆめあかり約15%つがるロマン約10%でしたが、その後の巡回の結果、市北部地区ではさらに不稔割合が高いほ場も見られました。

同本部では、今後、農業共済組合に適切な損害評価と品質低下も減収カウントする特例措置並びに共済金の早期支払いを要請していく一方、適期刈取り指導も実施していきます。

県民駅伝競走大会

五所川原市代表選手 来年につなぐ力走見せる

九月七日、第十一回青森県民駅伝競走大会が青森市で開催され、県内六十七市町村代表ランナー五百三十六名の選手が郷土の名誉と栄光をかけ、一本のタスキをつなぎました。

ナンバーカード5番の当市からは、工藤真裕監督ほか選手、コーチ十五名が参加しました。

結果は惜しくも、総合二十一位、市の部では八位の成績となりましたが、二区の一戸慶之選手（五一三年）は、十五人抜き快走を見せ、当市からは二人目となる区間最高記録を達成しました。

また、強化策が実り市の部四位以降とのタイム差は、約三分弱と年々縮まり、来年以降大いに期待できる大会となりました。



9月15日を忘れないで...

祝・岩木川の日
9月15日

先人を称えて 岩木川の日開催

9月15日、「祝・岩木川の日」が岩木川河川敷で開催され、多くの親子連れが様々なイベントや体験コーナーで楽しい時を過ごしました。

このイベントは、大正10年9月15日に国直轄の岩木川改修工事の起工式が行われたことにちなみ、それまで毎年のように川の洪水に苦しんできた地域の人々の、喜びと苦しみを忘れないようにと岩木川地域づくりを考える会五所川原支部が主催し今年で5年目になります。

14日の前夜祭ではキャンプファイヤーが行われ、ジャズや岩木川に関するスライドなどが上映されました。

明けて、15日は、ボートやカヌーに乗っての川下りや岩木川〇×クイズが行われ、恒例のほっかぶりコンテストには大人の部から子どもの部まで30組が参加し似合いつぶりを競い合い、会場からは笑い声や拍手が送られていました。



スツップ三味線



ほっかぶりコンテスト



様々なイベントで盛り上がりま〜

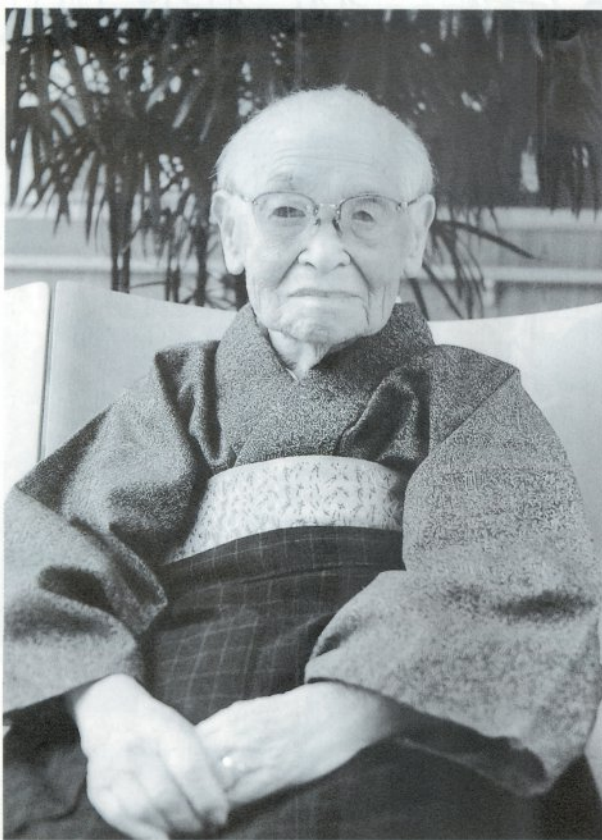


じゃっつがみ大会



五一中づらバンド演奏

108歳 県内最高齢の横嶋なをさん紹介



市内金山の特別養護老人ホーム「青山荘」に入所している横嶋なをさんは、現在県内最高齢者です。そこで市広報は「市の宝」である横嶋さんのお人柄を市民の皆さんにお伝えします。

◇長寿の秘けつを教えてください。
何でもよく食べ、くよくよしないこと。お米、野菜、魚を中心にし、好き嫌いしないこと。
◇若い頃について教えてください。
松野木の家で水稲とりんご栽培を営み、とにかくよく働き、子どもたちを育てました。

◇一日をどの様にお過ごしですか？

施設の皆と楽しく過ごしています。好きな時に起き、そして寝ています。一日に一本の栄養ドリンクを何回かに分けて飲み、嫁が持つてくる松野木の家で栽培しているりんごを一日に半個食べます。足が不自由ですが、身の周りのことはほとんど自分で済ませています。

「今、一番楽しみなことは？」との質問に「食べること」そして「息子の嫁がよく来てくれること」と答える横嶋さん。医師にあうたび「まだ死なれない」と話すそうです。

なをさんが生れた1895年（明治28年）日清戦争が終結し下関条約調印。遼東半島の放棄をせまる三国干渉を受ける。ドイツの物理学者レントゲンがX線を発見。樋口一葉が小説「たけくらべ」を発表。

届け交通安全を願う声

中央小学校五年生 松島町八丁目婦人部



元気に安全運転を呼びかけます

九月二十一日から三十日までの十日間、秋の全国交通安全運動が実施され、市内各地で多くの活動が行われました。

中央小学校では九月二十二日、松島団地駐在所前の通りで、五年生の児童、PTA生徒指導部会及び松島町八丁目婦人部の皆さんら約八十人が街頭活動を行い、「安全運転お願いします」と呼びかけながらこの日のために用意した手作りのマスコットを手渡しました。これを受け取ったドライバーは、小さな交通安全大使に笑顔で安全運転を誓っていました。

本番さながら 真剣に

山岳捜索救出訓練

九月七日、五所川原消防署と市消防団は、県防災航空隊との連携により遭難事故での迅速・的確な人命救助を行うための合同山岳訓練を行いました。

訓練は飯詰山中にきのこ採りに入った二人がけがと疲労で動けなくなったという想定で、携帯用GPSを駆使して山中を捜索、発見し、防災ヘリコプター「しらかみ」に収容して救急隊に引き継ぎました。

毎年、秋の自然と山の幸を求め多くの人が入山するため、訓練参加者は真剣に取り組んでいました。



ごみをポイ捨て しない心を育てよう

清掃奉仕・五所川原市連合PTA

九月七日、五所川原市連合PTA（中川敦人会長）では、市内二十の小中学校児童・生徒や父母、学校関係者ら約三百人が参加し、北斗グラウンドを起点に岩木川河川敷のごみ拾いをしました。

子どもたちは一時間程をかけて約2kmを清掃し、ごみ袋に空き缶、ペットボトル、たばこの吸殻、花火のごみなどを拾い集めました。昨年が続いて二回目となった清掃活動に中川会長は、「大勢の参加に感謝しています。これからも学校・家庭・地域が一緒になって活動し、交流を深めていきたい」と話していました。

この日の活動にはPTA関係者以外の皆さんも積極的に参加し、友だちに誘われ初めて参加した小野潤さん（戸沢）は、「ボランティアというので始めは気恥ずかしかったが、皆で清掃してみると実に新鮮ですがすがしい気持ちになりました」と話し、妻の安子さん（安寿美）は、「ごみを見つけては一生懸命拾い集める長女の安寿美ちゃん（2歳）を見ながら、「この子には、ごみをポイ捨てしない、それが当たり前前と思える大人に育て欲しい」と親心を語っていました。」



安寿美ちゃんもはりきってお手伝い

笹木信一さんに 人命救助 功労者表彰



尊い命を救いました

九月八日の隣家の火災で、燃え盛る家屋から逃げ遅れた高齢女性一人を救助した笹木信一さん（藻川）が、九月十八日、五所川原地区消防事務組合管理者である成田市長から人命救助功労者の表彰を受けました。

市長は、「自らの危険を顧みず、よく勇猛果敢に人命を救助された」と感謝しました。笹木さんは、「足が不自由な一人暮らしの高齢者が逃げ遅れていると確信しました。自分が助けないと命がないと思うと突入せずにはいられませんでした。決して特別なことではなく、当然のことをしたまでです」とその時を振り返っていました。

善意の花かご

くどもありがとうございます



- 社会福祉協議会へ ○松緑神道大和山（東津軽郡平内町） 三十万円（大和山チャリティーバザー益金）。
- 五所川原朝野球協会（成田光昭会長） 九万七千三百円（愛の一球募金を寄付）。
- 養護老人ホームくるみ園へ
- 株式会社五所川原中央青果（木村吉幸社長） 寄贈スイカ二十四個。
- 日本たばこ産業株式会社盛岡支店（手塚幸次郎支店長） 寄贈（たばこ百七十個）。

- 又五呉服店（佐々木彦太郎代表） 寄贈（お祭りうちわ六十枚）。
- 花キューピットJFTD青森（佐藤和治会長） 寄贈（敬老の日アレンジフラワー）。
- ハワイアンダンス愛好会（羽賀由美子代表） 訪問（ダンス、演芸）。
- 市芸術文化振興等基金へ
- 一休寿司（長利勇幸店主） 五十万円。

- 佐々木康美さん（小曲字沼田二一六） 寄贈（絵画・題名奥津軽）。
- 佐々木さんは、作品を芸術グラフや産経新聞などに掲載するかたわら、青森市民美術館などで計4回の個展を開催しています。
- NPO法人プロジェクト五所川原倶楽部（岩谷勇幸代表理事） 四十万円・寄贈（鈴木正治氏の作品十五点、スチームクリーナー四台）。



絵を寄贈した佐々木さん（左から2番目）



目録を手渡す岩谷代表（左から2番目）

平成15年度 第2回粗大ごみ収集日程のお知らせ

収集月日	地区・町内会名
10月21日(火)	中川地区 三好地区
10月23日(木)	小曲・沼田・若葉第一・若葉第二・若葉市営住宅・若葉県営・西若葉・若葉苑 蘇鉄・新宮・新宮町・ニュータウン新宮・末広町・芭蕉
10月24日(金)	寺町・岩木町・川端町・錦町・幾島町・敷島町・平井町・上平井町・中平井町・下平井町・柏原町 東雲町・旭町・東町・大町・本町・元町・第一柳町・第二柳町・成田町
10月28日(火)	松島町1～8丁目・十川町・青葉町・唐笠柳・水野尾・漆川・太刀打・桃崎・尻無・一野坪・石畑 前蒔・中村・馬性・野崎・金山・田中・悪戸・宮田・川代田・米田・二本柳・東松島
10月30日(木)	平和町・日の出町・不魚住・千鳥・八重菊・はるにれ町・湊団地・下り枝・湊・姥蒔・第一船橋 猫蒔・菖蒲・三ツ谷・マイタウン船橋
10月31日(金)	みどり町1～8丁目・雇用促進住宅・梅田・中泉
11月4日(火)	稲実・稲実団地・柳沼・米崎・広田・藤浦団地・光ヶ丘・みなみ広田・広平・七ツ館・虫流 ひがし光ヶ丘・石岡・吹畑・田園町
11月6日(木)	一ツ谷・一ツ谷団地・雛田・さつき町・烏森・鎌谷町・布屋町・弥生町・新町・田町・栄町
11月7日(金)	飯詰地区 毘沙門・長富地区
11月11日(火)	長橋地区 七和地区

◆申込先

各町内会長または班長へお申ください。(各町内会の申込期限を厳守してください。)

◆窓口申込締切日

全地区10月17日(金)

◆出し方

1世帯につき3品目まで、粗大ごみには必ず名札をつけて、収集日の朝8時までに出してください。

注 意

10月から家庭系使用済みパソコンのリサイクルが始まります。リサイクルの対象品は「粗大ごみ」として収集しませんので、ご協力をお願いします。詳しくは広報9/1号をご覧ください。

粗大ごみで収集できないもの

- デスクトップパソコン (本体)
- ノートブックパソコン
- パソコン用ディスプレイ (CRTタイプ、LCDタイプ)



収集できる品目

金属製やプラスチック製の次に挙げるようなもの

具体例)

スチール製テーブル・スチール製イス・ストーブ・室内用灯油タンク(スチール製)・スノーダンプ・スチール棚・電子レンジ・ビデオデッキ・掃除機・自転車・バッテリー・ガステーブル・スキー・物干し竿(折り畳むこと、台は除く)・えんとつ・米びつ・トタン(日曜大工で出る程度のもの)など

※ストーブは必ず灯油と電池を抜いてください。

収集できない品目

家電リサイクル法に定められている4品目(エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機)

パソコン・木製品・布製品・危険物・適正処理が困難な廃棄物(マットレス等)

具体例)

エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機・パソコン・木製テーブル・木製イス・タンス・じゅうたん・ふとん・ソファ/マットレス(スプリング付き)・バイク・農機具/農業用資材・タイヤ・ドラム缶・ホームタンク(室外用)・ポリタンク・ガスボンベ・浴槽・流し台・建築廃材・ブロックなど

※これらのごみを処理するには、販売店もしくはごみ収集業者に引き取ってもらい処理して下さい。

お問い合わせ 環境対策課 内線231・233



【今月の相談日】
各種相談をお受けしています。
お気軽にご利用ください。

税金の相談日

税務課 内線420
相続税、贈与税、所得税等につ
いての相談を受けています。
●10月8日(水) 9時30分～15時
市役所北棟2階 市民相談室
◇相談員 仙台国税局税務相談室
青森分室税務相談員

こころの相談日

五所川原保健所保健予防課
☎(34)2108 FAX(34)7516
もの忘れ、不眠、憂うつ、家庭
や職場での人間関係がうまくいか
ずノイローゼ気味などの相談を受
けています。
◇精神保健福祉相談
10月10日(金) 13時～14時
◇老人精神保健福祉相談
10月28日(火) 13時～14時

公証(法律)

無料相談の開設
市民課 内線220
市では、青森公証人会の協力を
得て公証無料相談を行います。
大切な契約書や遺言は、公正証
書しておくくと安心です。
お気軽にご相談ください。
●10月15日(水) 10時～15時
市役所北棟2階 市民相談室
※定員8名になり次第締切。

**第44回「法の日」週間
アット法務相談**

青森地方法務局五所川原支局
総務係 ☎(34)2330
土地・建物の登記、戸籍、遺産
相続、国際結婚、遺言、家屋等の
供託など法務行政に関するなん
でも相談。相談無料、秘密厳守。
●10月4日(土)
10時30分～15時
イオン柏SC 2階 イオンホ
ール前
◇担当者 法務局職員、司法書士
土地家屋調査士
◇主催 法務局五所川原・鯉ヶ沢
支局、司法書士会五所川原支部
土地家屋調査士会五所川原支部

**ごしよがわら
産業まつり**

農政課 内線353
地域産業の振興と市民生活の向
上に寄与することを目的とした
「ごしよがわら産業まつり」を開催
します。獅子舞、福引き、木工教
室など、楽しいイベントが盛り
だくさんです。
●10月25日(土)～26日(日)
9時30分～16時
つがる克雪ドーム
※詳細は次号広報をご覧ください。

国保年金課からのお知らせ

国民年金は任意加入できます 国民年金係 内線211～213

国民年金は、保険料を納め忘れたり、免除を受けた期間がある場合、年金額が減額される仕組みになっています。
そこで、60歳になるまで老齢基礎年金の受給資格(25年)を満たしていない方、年金額を満額に近づけたい方などのために、任意加入制度が設けられています。任意加入できるのは、60歳から65歳までの間ですが、65歳までに受給資格を満たせなかった場合に限り、さらに70歳まで加入できる特例制度も設けられています。
詳しくは、国民年金係⑧番窓口までご相談ください。

国民健康保険証は届きましたか? 保険給付係 内線214・215

10月1日交付の国民健康保険被保険者証は郵送により更新しましたが、お受け取りになりましたでしょうか。
まだ受け取っていらっしゃらない世帯の保険証は、郵便局に9月30日まで保管していましたが、保管期限が過ぎたため、すべて国保年金課へ返ってきています。
まだ受け取っていない世帯の方は、古い保険証と印鑑を持参し、国保年金課⑥番窓口で更新してください。

**はるにれ団地
宅地分譲募集中**

建築住宅課 内線330

県住宅供給公社住宅部
住宅企画課
TEL017(723)1627

青森県住宅供給公社では、次のとおり平成15年度の宅地分譲について募集しています。

団地名	はるにれ住宅団地
分譲区画数	114
敷地面積	221㎡(66.8坪)～ 401㎡(121.4坪)
敷地価格	759万円～1,378万円
区画方法決定	先着順
受付期限	平成16年3月31日
受付場所	五所川原市建築住宅課、または青森県住宅供給公社住宅企画課

文化講演会

北奥文化研究会 ☎(34)3046

10月19日(日) 13時30分

中央公民館(入場無料)

◇「岩木川下流の今昔」

元中里町長 塚本 恭一氏

※その他「沼館教会について」

当研究会藤田明夫氏の研究発表

第43回五所川原市民総合文化祭

県下短歌大会

五所川原短歌会

11月16日(日) 9時受付

中央公民館 3階大会議室

参加したい方は、ハガキに宿題

A(冬季雑詠)・B(星)の詠草各

一首と懇親会への参加の有無を

記し10月5日まで。(必着厳守)

〒037-00053

五所川原市布屋町20 山上和美

まで

参加費 1000円・懇親会費

津軽野盆栽会展示会

津軽野盆栽会 ☎(34)5459

津島

●10月10日(金)~11日(土) 9時~18時

●10月12日(日) 9時~15時

中央公民館ロビー

12日に無料相談コーナーあり。

山東昭子氏(東京恵比寿RC)

一般公開特別記念講演

2003~2004年度

国際ロタリー第2830地区

ガバナー事務局 ☎(38)1278

10月11日(土) 16時10分

オルテンシア

「2003~2004年度国際ロ

タリー第2830地区・地区大

会」において、特別記念講演を催

します。

ロタリークラブ会員以外の一

般の方々にも、無料公開いたしま

す。

講師 山東昭子氏(東京恵比寿RC)

演題 最近思うこと



きのご展示会を開催

「同時開催」きのご写真展

五所川原山酔い事務局

☎(35)2111 内線405

10月5日(日) 10時~16時

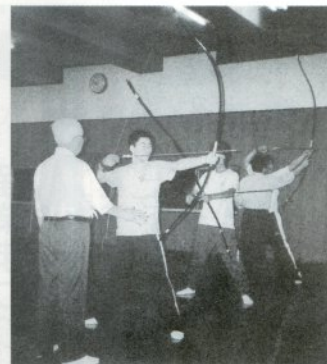
中三五所川原店 5階催事場

◇鑑定:松井和雄先生ほか

弓道を体験しませんか

市民弓道教室(後期)

五所川原弓道会 ☎(35)1263 新岡



中学生、高校生、一般の方を対

象とした初心者向け弓道教室です。

●10月7日(火)~11月15日(土)

毎週火・木・土曜日

旧三道会館 19時~20時45分

※受講料は無料です。弓具は備え

付けのものあり。

第10回 五所川原

クロスカントリー大会

工藤歯科医院内大会実行委員会

☎(34)8883

●10月19日(日) 9時30分

狼野長根公園

①小学校低学年男子1.5km

②小学校低学年女子1.5km

③小学校高学年男子1.5km

④小学校高学年女子1.5km

⑤中学校男子3.0km

⑥中学校女子3.0km

⑦高校生男子6.0km

⑧高校生女子3.0km

⑨一般A男子6.0km

⑩一般B(35歳以上) 男子3.0km

⑪シニア(50歳以上) 男子3.0km

⑫一般女子3.0km

⑬フリー(男女) 1.5km

◇参加費 小・中・高校生

1000円 一般 2000円

◇申込締切 10月10日(金)

世代間交流二ユースポーツ講習会

あすなる友の会事務局

☎017(77)6311

あすなる友の会西北五支部事業

として、世代間で交流できるグラ

ウンドゴルフの講習会を開催しま

す。皆さんふるって参加ください。

●10月18日(土) 9時~12時

菊ヶ丘運動公園(同公園センタ

ーステージ前に集合)

◇講師 神源内・成田博昭

◇主催 あすなる友の会

◇共催 五所川原市グラウンドゴ

ルフ協会

3歳になつたら幼稚園へ

五所川原幼稚園協会

◎園児募集を次のとおり行います。

◇願書配布 10月15日(水)

◇願書受付 11月1日(土)より

※詳しくは、各幼稚園へ

富士幼稚園 ☎(35)7974

ひまわり幼稚園 ☎(34)5080

聖心幼稚園 ☎(34)2222

五所川原幼稚園 ☎(34)5150

私立幼稚園に入園する3~5歳

児の保護者には、幼稚園就園奨励

補助金があります。申請・交付は

幼稚園をとおし手続きできます。

津軽金山焼秋の陶器祭り

津軽金山焼窯業協同組合

☎(29)3350・FAX(27)3011

10月11日(土)~13日(月)

9時~19時

最終日のみ 9時~17時

主なイベント・お楽しみ抽選会・

「おめダーツ参加しねが」ダーツ

大会・粘土積み大会・クイズな

どイベント多数

東北電力からのお知らせ

愛犬をつないでお願い

最近、犬を飼う家庭が増え、犬

による検針員の咬傷事故が多くな

つています。

日頃の管理には、十分注意され

ているとは思いますが、検針員が

正確・安全に検針するため、愛犬

を確実につないでいただくようお

願いたします。なお、つなぐ場所は、

玄関先やメーター器の下を避けて

いただければ幸いです。東北電力

児童扶養手当をご存知ですか

健康福祉課児童家庭係
内線 546

○児童扶養手当とは？

父母の離婚、父の死亡等により、父親と生計を同じくしていない児童を育成する家庭の自立促進等に寄与し、児童福祉の推進を図るための制度です。日本国内に住所があり、支給要件に該当する18歳に達した年度末まで（中度以上の障害を有する児童は20歳未満）の児童を監護している母、または母に代わって児童を養育している人で、市が認定した方に児童扶養手当が支給されます（所得制限があります）。なお、母（または養育者）もしくは児童が国民年金（老齢福祉年金を除く）、厚生年金、恩給などの公的年金を受給しているとき、または児童が年金の加算の対象となっているときは支給されません。

○申請手続きに必要なものは？

次の書類を添えて申請手続きをしてください。

- (1) 請求者と児童の戸籍謄本（外国人の方は登録済証明書）。
- (2) 生計を同一にしている（同居している）全員の住民票。世帯分離しているときは、世帯分離の相手方の分も必要です。

離の相手方の分も必要です。

- (3) 生計を同一にしている（同居している）全員の所得課税証明書。世帯分離しているときは、世帯分離の相手方の分も必要です。
- (4) その他必要書類。

○手当はいつ支払われるの？

手当の支給は、認定請求をした日の属する月の翌月分から始まり、支給される事由が消滅した日の属する月で終わります。認定されると、4月、8月、12月（各月とも11日）の3回、支払い月の前月までの分が指定金融機関への口座振込により支払われます。

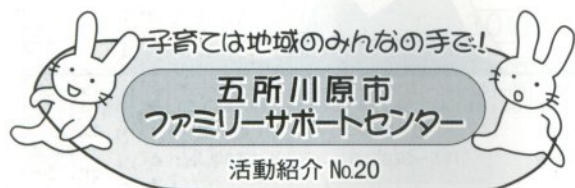
～児童扶養手当を受給される方へ～

児童扶養手当の手当額は、平成15年10月分から次のとおり改定されます。

〔児童1人の場合〕

全部支給（月額）42,370円→**42,000円**
一部支給（月額）42,360円～10,000円
→**41,990円～ 9,910円**

児童2人以上の場合に加算される額は変わりません。



お姉ちゃん遊ぼう!!



小山春樹くん(中)を囲んで両方会員の今弓子さん(左)、淳美さん(右)、美波さん

いつも元気いっぱいの春樹くん(1歳)。両方会員の弓子さんと、夏休み中で遊びに来てくれた娘さん二人と一緒に、テンションは最高潮。「何して遊ぶ？」と姉の淳美さん(小3)、「ボールで遊ぶ？」と妹の美波さん(小1)。仲良く遊ぶ子どもたちを見守る弓子さん。託児室に笑い声が絶えない、子どもを安心して預けることができるセンターです。

随時会員募集 TEL35-8953

『思いぬえ 予期せぬ失業
しっかりサポート 労働保険』

労働保険は、労働者が失業した場合に生活の安定を図るための失業給付を行う雇用保険と、労働災害により負傷等をした場合の補償を行う労災保険からなっています。労働保険は農林水産業の一部を除き、労働者を1人でも雇用していれば、その事業主は加入手続きをしなければなりません。

※申請用紙は農協事務所、各農業協同組合及び石油製品の販売店にあります。農協、販売店に申請書の提出を依頼されている方は、申請書の受付日の前に農協、販売店に提出してください。

◇駐車場 増田病院向い、看板を掲げている所をご利用ください。

労働保険は、労働者が失業した場合に生活の安定を図るための失業給付を行う雇用保険と、労働災害により負傷等をした場合の補償を行う労災保険からなっています。労働者を1人でも雇用していれば、その事業主は加入手続きをしなければなりません。

◇内容 記念講演「津軽弁に誇りを」津軽野保育園児の鼓動、作品展(手芸・草木染・水墨画・書道など)や舞台発表(舞踊、気功、歌など)があります。※両日ともチャリティーバザー、お茶会、食堂、喫茶を開催します。

労働保険の加入手続きはお済みですか

ハローワーク五所川原
適用係 ☎(34) 317171

農業用軽油引取税証の交付申請について

五所川原県税事務所 課税課
☎(34) 2111 内線207・208

第11回働く婦人の
家利用者発表会

働く婦人の家 ☎(35) 8898
10月18日(土) 19日(日)
9時30分～17時

「健康ごしよがわら21」

No.1

平成15年度に策定された、健康で明るく元気に生活できる社会をつくっていく健康づくり運動です。

健康福祉課
内線 245

五所川原市民の肥満度は…肥満者の割合が高く、特に40歳代男性、60歳代女性で目立っています。また早食い・塩分の摂りすぎなどの肥満になりやすい食生活行動の実態が明らかになりました。（「健康ごしよがわら21」関連調査より）

壮年期から中年期にかけ、過食や不規則な食生活、飲酒の機会の増加により肥満になりやすくなります。また、肥満は糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病の原因になります。

そこで、肥満を予防するためには、あなた自身の適正体重を知り、それを維持する自分にあった方法を見つけること、そして、規則正しい食生活、運動の実践が求められます。

健康ごしよがわら21行動目標

〈適正体重を維持する〉

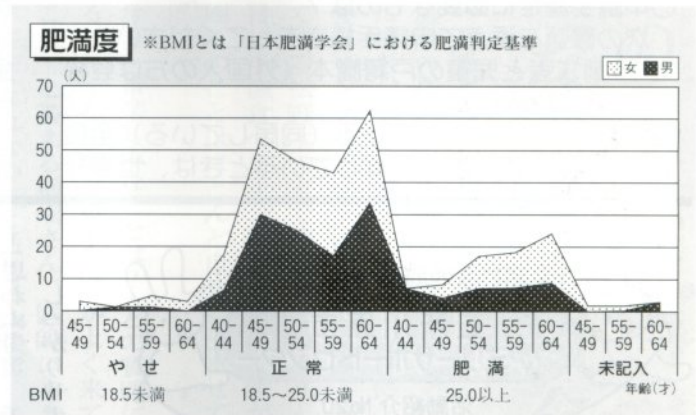
【肥満に関する市民の状況】（「健康ごしよがわら21」より）

（1）肥満度について

- ・肥満度では、男性の23.8%が肥満で、特に40歳代で目立っています。女性では25.9%が肥満であり、60歳代女性で目立ち、年代とともに肥満が増えている傾向にあります。（図）

（2）食事の摂り方について

- ・食習慣では、麺類の汁を8割以上飲む方が、肥満傾向にありました。
- ・男女とも2割の方が朝食を摂っていませんでした。
- ・女性では、間食を摂る人が男性の2倍ありました。



健康への近道

【まずは、自分の適正体重を知る】

- 適正体重＝身長（m）×身長（m）×22

例：身長150cm、体重60kgの場合には 適正体重＝1.5(m)×1.5(m)×22＝49.5kg

あなたの適正体重は？ × × 22 =
(m) (m) (kg)

あなたの適正体重はどうでしたか？

適正体重であることは病気にかかりにくい状態であるといえます。

適正体重を維持するために

- ・朝食は必ず摂りましょう
- ・肥満と生活習慣病の関係についての知識を増やしましょう
- ・栄養のバランスを考えた食事をしましょう
- ・運動を週2回以上しましょう
- ・自分の体重を定期的に測定しましょう
- ・見えるところに体重計を置きましょう



大切なのは適正体重の維持

肥満ややせを改善することよりも、改善した適正体重を維持することがむずかしいのです。飲酒、ストレス、運動不足などどんな場合に体重が増減したか生活をふりかえり、体重の変化の幅が小さいうちに元にもどす事が適正体重維持のコツです。

市では、健康づくり教室等のご案内を随時広報等でお知らせしていきます。（「肥満予防教室(仮)」12月、「冬の運動不足解消教室」2月開催予定）

65歳からのインフルエンザ予防接種を行います 健康福祉課 内線234

インフルエンザは毎年冬季に流行を繰り返し、普通のかぜにくらべ、全身症状の強いのが特徴です。流行前に予防接種を受けていることが、有効な予防法とされています。接種希望者は次のとおり医療機関に受診し、接種できます。

- 1. 対象者** 五所川原市に住所のある65歳以上で接種を希望する市民。ただし、満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器又は免疫不全などによる機能障害を有する（障害1級程度）方も対象となります。
- 2. 実施期間** 10月20日(月)～12月31日(水)
＜実施期間外に接種された方は、任意接種となり

全額自己負担になります。＞

- 3. 個人負担金** 1,000円（生活保護世帯の方は証明書提示により負担金なし。）
- 4. 持参するもの** ①保険証。②受ける病院の診察券、または老人健康手帳（70歳以上の方）、健康手帳（65～69歳の方）をお持ちの方はご持参ください。
- 5. 予防接種以外にもこんなことに気をつけましょう**
帰宅時には手洗い、うがいに心がける。睡眠を充分とり栄養に気を配る。
流行時には、人混みを避け、外出時はマスクをつける。

◇インフルエンザ予防接種実施医療機関（あいうえお順）

医療機関名	電話	受付時間		備 考
駅前クリニック	38-5100	9:00～12:00	14:00～17:00	水・土曜日 12:30まで
江渡内科クリニック	34-3000	8:30～11:30	14:00～17:00	
おとも小児科内科クリニック	39-2151	8:30～12:00	14:00～18:00	火曜日 14:00～15:00 要予約
かねひらクリニック	35-3167	8:30～12:00	13:00～18:00	電話予約
川崎胃腸科内科医院	34-3330	8:30～12:00	14:00～17:00	火・金曜日 予約制
木村内科医院	35-2815	8:30～12:00	14:00～18:30	水・土曜日午後休診、日祝休診、電話予約
櫛引クリニック	33-1155	8:30～12:00	14:30～17:30	土曜日 8:30～11:30 13:00～14:30
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	9:00～12:30	14:00～17:30	木・土曜日 12:00まで 電話予約
健生五所川原診療所	35-2542	8:30～12:00		午前 月～土
		14:00～16:00		午後 月～水・金
		17:00～18:30		夜間 火・水・金
佐藤内科小児科医院	35-4155	8:30～11:30	14:00～16:30	木・土曜日 12:00まで
清水クリニック	35-3663	8:30～12:00	14:00～18:00	
白戸胃腸科外科医院	34-6211	8:30～11:30	14:00～17:00	電話予約
すわ胃腸科内科クリニック	38-1133	8:30～12:00	14:00～17:00	木・土曜日 12:00まで
瀬川内科クリニック	33-0202	8:30～12:00	14:00～17:30	
そうま泌尿器科クリニック	38-1177	8:30～12:00	14:00～17:30	
対馬内科小児科医院	34-3431	9:00～12:30	14:00～17:30	電話予約
つしまクリニック	38-3456	9:00～12:00	14:00～17:00	土曜日 12:00まで
てらだクリニック	33-1200	9:00～12:00	15:00～18:00	水・土曜日 12:00まで
富田胃腸科内科医院	34-3211	8:30～12:00	14:00～17:00	木・土曜日 12:00まで
中村整形外科医院	34-0123	8:30～12:00	13:30～17:00	土曜日 12:00まで 電話予約
中村内科医院	35-3598	8:30～12:00	14:00～18:00	水・土曜日 12:00まで
永田小児科内科医院	34-5611	9:00～12:00	14:00～17:40	木・土曜日 12:00まで
白生会胃腸病院	34-6111	8:30～11:30	13:00～17:00	
布施病院	35-3470	8:30～11:30		月～金曜日
増田病院	34-2727	9:00～11:00	14:00～16:00	土曜日 11:00まで
まつもと整形外科クリニック	33-5413	9:00～17:30		水曜日 12:00、土曜日15:00まで
三好診療所	36-2510	9:00～12:00		午前のみ 前日まで電話予約

中央公民館からのお知らせ TEL(35)6056

◇家族で映画を楽しむ会 ～10月

10月25日(土) 10時～11時30分 2階 視聴覚室 無料
仲のいい兄妹の四郎とかん子に出会った狐の紺三郎。「狐は人を絶対にだましません」と話し、月夜の晩に二人を狐の幻燈会へ招待します。現実とファンタジーの世界がおりなす宮澤賢治の16ミリ映画作品『雪わたり』、そして『日本昔ばなし』より「念仏天狗」「猫檀家」「かぐまのちから石」などをお楽しみください。

◇平成15年度 第43回 市民総合文化祭

期日 11月1日(土)・2(日)・3(月) 会場 中央公民館

図書館からのお知らせ

TEL(34)4334

◇図書館の利用時間

火～金曜日 9時30分～18時
土・日曜日 9時30分～17時

◇10月の休館日

毎週月曜日と14日(火)、16日(木)

◇10月のおはなし会

テーマ「スポーツ」
10月18日(土) 13時30分～
14時30分 図書館2階



健康相談

病気の相談、心の相談、血圧測定など保健師が相談に応じます。健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

開催場所	開催月日	開催時間
富士見コミュニティセンター	10月16日(木)	10:30～12:00
毘沙門・長富コミュニティセンター	10月20日(月)	10:30～12:00
坂の上集会所		12:30～13:30

成人の日相談日

健診結果の見方、血圧の相談、病気の相談、心の相談等にも応じます。

開催場所	開催月日	開催時間
働く婦人の家・保健センター	10月8日(水)	10:00～12:00

※健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。
当日、混雑することも予想されますので、利用予定の方はできるだけ事前に電話予約してください。

みんなの健康教室

- ◇日時…10月24日(金) 13時～14時
- ◇場所…働く婦人の家・保健センター 3階ホール
- ◇テーマ…高齢者に対する整形外科的アプローチ
- ◇講師…新渡戸泰輔先生(西北中央病院整形外科)
- ◇主催…北五医師会・五所川原市民保健協議会

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	所在	電話
10月5日	日	清水クリニック	五所川原市鎌谷町103-1	35-3663
10月12日	日	瀬川内科クリニック	五所川原市松島町1丁目9	33-0202
10月13日	月	対馬内科小児科医院	五所川原市田町4-5	34-3431

※1. 対応時間(電話で確認)9時から17時まで。
2. その他、消防署(救急病院紹介 ☎34-4999)で紹介いたします。

あなたも
作ってみませんか

テーマ

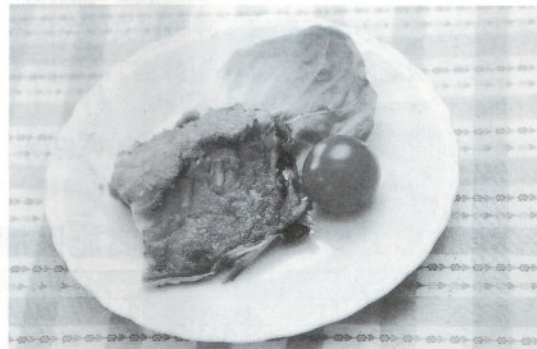
「簡単にできる
おいしい一品?」

料理紹介

～男性料理教室より～

五所川原市食生活改善推進員会

さばのごまみそ焼き



1人分 エネルギー 287kcal 塩分1.0g

材料(4人分)

酒……………大さじ3	酒……………大さじ3
さば……………4切	みそ……………大さじ2
サラダ菜……4枚	すりごま…大さじ3
ミニトマト…4個	さとう……大さじ1

【作り方】

- ①調味料を合わせ、ごまみそを作る。
- ②さばにごまみそを塗り、魚焼きで焼く。
- ③皿にサラダ菜を敷いて②をのせ、トマトを添える。

焼けたごまみその香りが香ばしく、食欲をそそります。焦げ過ぎないように、火加減さえ気を付ければ簡単にできます。

素材が持つ本来の味や香りを生かしながら、薄味を心がけましょう。

オルテンシア10月の催物案内

ふるさと交流圏民センター
TEL33-2111

日	曜日	催物	開演	入場料	日	曜日	催物	開演	入場料
5	日	雪の里ウインドオーケストラ 第3回定期演奏会	14:30	前売:当日500円	4	土	平成15年度 青森県放射線技師会総合学術大会	13:00	関係者
11	土	2003～04年度	10:00	関係者	5	日	西北五地域「橋渡し看護職員」養成研修会	10:00	関係者
12	日	国際ロータリー第2830地区地区大会	9:30		小	16	木	平成15年度 自動車検査員研修	13:30
13	月	吉幾三チャリティーコンサート	①14:00 ②18:00	前売 SS席7,000円 S席6,000円 A席5,000円	17	金	日本舞踊 綾扇会発表会	12:30	無料
15	水	五所川原第一高等学校芸術鑑賞会 日中合作大型人形劇「三国志」公演	13:00	関係者	19	日	原田初美&塚本悦子 ピアノ教室発表会	13:30	無料
17	金	五所川原高等学校 平成15年度 情操教育(芸術鑑賞)	13:40	関係者	26	日	幼稚園のつどい	10:30	関係者
18	土	五所川原第一中学校文化祭(合唱コンクール)	12:25	無料	29	水			
26	日	第39回 五所川原第一中学校合唱部・吹奏楽部定期演奏会	14:00	無料					
30	木	市内小・中学校音楽発表会	9:50	無料					

※主催者の都合により、日程等が変更になる場合があります。