



広報

つがる

2005

10.15

No.17

市の人口と世帯数(平成17年10月1日現在) 人口 40,103人(男 19,257人/女 20,846人) 世帯数 13,155世帯



大きなさつまいもがとれたぞ〜

10月4日、丸山保育所の園児37名が、さつまいもの収穫を行いました。

この日は、6月におじいちゃんやおばあちゃんと植えたさつまいもを収穫したもので、園児らは大きいさつまいもを掘っては、大きな歓声を上げていました。掘ったさつまいもは、乾燥させた後、みんなで食べる予定にしています。



主な内容

老人福祉大会	2
津軽まほろば会総会/ 車力ふるさと倶楽部「スポーツの集い」	3
交通キャラバン隊 in つがる市/ 交通安全ゲートボール大会/ つがる市老人保健福祉計画・介護保険事業計画 策定委員会	4
震度6強を想定し防災訓練	5
シリーズ 思い出の学舎(川除・蓮川小学校)	6
街の話題	8~9
健康推進だより/成人病センターだより	10
お知らせ	11
つがる市文化祭日程	12

すこやかに生きがいを持って

老人福祉大会

長寿番付10傑

(平成17年9月1日現在)

【男性】

順位	氏名	年齢	地区名
1	古川 忠好	101	森田
2	小田川 瑞四郎	99	木造
3	荒谷 謙太郎	98	柏
4	藤田 要三	97	木造
5	丸山 重禮	97	稲垣
6	光谷 由松	96	木造
7	渋谷 直隆	96	稲垣
8	間山 利徳	96	車力
9	中村 武夫	96	車力
10	鎌田 専助	96	木造

【女性】

順位	氏名	年齢	地区名
1	今 ソワ	102	稲垣
2	葛西 タカ	101	森田
3	神 イソ	100	木造
4	長尾 タミ	100	柏
5	長谷川 みよ	100	木造
6	天坂 キサ	98	森田
7	伊藤 イソ	98	木造
8	神 イコ	98	車力
9	成田 ミツ	98	木造
10	佐藤 ふゆ	98	木造



九月十三日、生涯学習交流センター「松の館」でつがる市老人福祉大会が開催され、市民らおよそ四百人が参加して長寿者をお祝いしました。

大会で、福島市長は「年々ご長寿の方が増えておりますことは、市民の皆様のご健康づくりを進めております市といたしましても、大変うれしく、喜ばしい限りです。これからも、皆様方がお元気で、楽しくお過ごしいただけるよう、市政の充実・発展に努めてまいりたいと思いま

市では、長年にわたり地域社会の伸展に寄与してきた高齢者に対して敬意を表し祝福しようと、「つがる市老人福祉大会」を開催し長寿を祝いました。

す」とあいさつしました。

続いて、八十八歳到達者夫婦（青森県知事伝達）五組、結婚六十周年（ダイヤモンド婚）を迎えられた夫婦九組、結婚五十年（金婚）を迎えられた夫婦五十四組に顕彰状などが贈られました。

閉会の後は、森田保育所、いなほ保育園、丸山保育所、車力保育所、柏第一保育所の園児によるアトラクション等が行われました。

ダイヤモンド婚夫婦参加者

（昭和二十年一月一日～昭和二十年十二月三十一日婚約）

山本 重道・悦子

（木造芹沼）

傳法谷 秀雄・イト

（木造越水駒田）

大邑 喜一郎・なみ

（森田町勝山）

宮崎 千代止・さき

（森田町月見野）

増田 文江・カツエ

（柏桑野木田）

嶋田 源一・セツ

（柏桑野木田）

岡本 久雄・タケ

（稲垣町繁田）

對馬 貞雄・キクノ

（下車力町）

佐々木 吉之助・いさ

（牛潟町）



青森県知事伝達を受ける受賞者

津軽まほろば総会



鏡開きする市長や関係者

九月十八日、東京都千代田区で、平成十七年度津軽まほろば会総会が開催され百三十名が親交を深めました。

関東地域に在住する旧木造町を中心とした出身者で構成された「津軽まほろば会」は、会員数三百三十二名を有し、毎年一回の総会を開催しながら会員相互の親睦を図るとともに、つがる市社会福祉協議会へ協力を金で寄贈するなど、故郷に貢献する会として活動しています。

総会で、対馬修会長は「今年二月に一町四村が合併してつがる市となりました。これに伴い、

私たちの故郷会の名称を「木造まほろば会」から「津軽まほろば会」に改名しました。つがる市は、つがるロマンの産地として国内一位であり、森田町や柏はリンゴ、車力町は長芋や牛蒡、屏風山はスイカやメロンの産地として全国的に有名であり、つがる市を故郷に持つ私たちの自慢であり誇りです」とあいさつ。

引き続き行われた懇親会で、福島市長が近況報告を交えてあいさつし、来年度にはつがる市の市人会として「津軽まほろば会」「車力ふるさと倶楽部」が統合することを要請しました。

故郷「つがる」を思い

車力ふるさと倶楽部「スポーツの集い」



選手宣誓する二川原政治さん

十月二日、埼玉県の自衛隊入間基地で車力ふるさと倶楽部「スポーツの集い」が開催され旧車力村の出身者やゆかりのある人約六十名が参加し、ソフトボール大会が行われました。

秋晴れの空の下、開会式が行われ、秋田谷特別参与より「この行事も八回目になりましたが、皆さんの親睦の和が広がって行く姿に接し、感動と感謝の気持ちで一杯であります。故郷つがる市では実りの秋を迎え、稲作

においては、ヤマセの影響も少なかったことから豊作となり、収穫の最盛期となっております」と近況報告があり、会員の「二川原政治さんの選手宣誓の後、試合が始まりました。

軽快なプレーで汗を流した後、行われた交流会では、地元食材を使った料理を食べながら、ふるさとの思い出話に花を咲かせていました。最後につがる市農産物PRのため持参した新米やリンゴなどお土産を手にしたの再会を誓い合っていました。

●車力ふるさと倶楽部役員名簿

役職名	氏名	出身地
会長	塩見敬也	車力町
副会長	毛内節夫	車力町
〃	小寺勝次	富瀨町
〃	麦倉セツ	富瀨町
理事	蝦名義則	下車力町
〃	工藤司郎	豊富町
〃	中西千保	車力町
〃	村上繁幸	車力町
〃	村上徳雄	車力町
〃	高野忠幸	車力分屯基地
〃	深瀬尚久	車力分屯基地
〃	遠藤智之	車力分屯基地
〃	秋田谷幸吉	車力町
〃	煤田輝文	車力町
監事	二川原政治	牛瀧町
〃	野宮春三	富瀨町
関東地区事務局長	塩見ヨツ工	富瀨町

●津軽まほろば会役員名簿

役職名	氏名	出身地	役職名	氏名	出身地
会長	對馬修	木造筒木坂	理事	小笠原弘司	木造中館
副会長	小関克洲	柏上古川	〃	小笠原三枝	五所川原市
〃	小山内昭一	木造兼館	〃	斉藤富夫	稲垣町沼館
〃	福澤迪子	木造千代町	〃	奈良俊勝	森田町下相野
監事	三橋一二	木造筒木坂	〃	菅原まつ子	森田町上相野
〃	鎌田勝利	木造福原	〃	小笠原久	木造中館
会計	工藤則次	木造松原	〃	工藤久	柏広須
〃	平野博幸	木造川除	〃	七戸俊治	森田町山田
幹事長	乳井純一	木造福原	〃	田中知子	大分県
理事	三橋正之	木造筒木坂	〃	金子謙	木造三ツ館
〃	竹谷豊	木造上町	〃	佐藤直子	五所川原市
〃	野宮春三	車力町富瀨	〃	荒木克	木造吉見
〃	柳久子	木造松原	〃	小林京子	木造福原
〃	岩城尚吾	木造千代町	〃	坂本順子	木造三ツ館
〃	川嶋昌信	木造横町	〃	山本誠	木造芦沼
〃	對馬信子	木造柴田	〃	工藤記世美	柏広須
〃	生田京子	木造平野	〃	能登谷和彦	木造館岡
〃	竹村カヅ子	木造柴田			

交通安全キャラバン隊 in つがる市

全国各地を巡って交通安全意識の高揚を訴える「交通安全キャラバン隊」一行が九月十三日につがる市を訪問しました。

歓迎式ではつがる市交通安全母の会連合会会長の花岡トキさんが歓迎の言葉を述べ、木造北保育所の日本太鼓や木造大湯町婦人会のよさこいソーランのアクションで歓迎しました。



市役所に到着した「交通安全キャラバン隊」

十二チームが 熱戦をくりひろげる

第十四回つがる地区 交通安全ゲートボール大会



ゲート通過と交通安全を願い球を打つ参加者

九月二十一日、柏室内ゲートボール場で、つがる地区交通安全全ゲートボール大会が行われ、つがる地区交通安全協会の各支部から十二チーム七十五名が参加して熱戦を繰り広げました。

同協会では、ゲートボール大会を通じて、各支部の親睦を図りながら交通安全に関心を持ってもらい、交通事故防止を図ろうと行ったもので、桜庭修交通安全協会会長は「つがる市では交通事故で既に四人が死亡しています。交通事故には十分気を付けてください」とあいさつ。下町B（柏支部）が優勝しました。

二十一名に委嘱状を交付

つがる市老人保健福祉計画・ 介護保険事業計画策定委員会



佐藤助役から委嘱状を受ける委員

十月五日、松の館で、つがる市老人保健福祉計画・介護保険事業計画策定委員に委嘱状が交付されました。

介護保険制度が創設され施行後五年が経過し、サービス利用は倍増するなど高齢期を支える制度として定着してきましたが、平成二十七年には第一次ベビーブーム世代が高齢者となることから、この制度も大きな転換期を迎えています。

今後、将来を見据えた長期的な目標を立て、介護給付等対象サービス及び保健・福祉サービ

ス等の施策その他必要な事項を策定しなければなりません。

市では、平成十八年度から平成二十年までの介護保険事業計画、併せて老人保健福祉計画を策定するため、医療、老人保健、老人福祉、介護保険事業者の専門知識を有する者や地区推薦者、公募五人を含む二十一人で委員会を設置しました。

交付式で、佐藤昭三助役が「合併前の各町村では計画を策定してきたところですが、つがる市として一体的な計画が急務となっています」とあいさつしました。

その後、第一回策定委員会が開催され、会長に高橋秀一氏、副会長に中野聡子氏を選出。計画は平成十八年三月までに策定することになっています。

つがる市老人保健福祉計画・介護 保険事業計画策定委員会委員名簿

選出区分	氏名	地区
公募 (被保険者)	大澤 照雄	木造
	高橋 秀一	木造
	佐野 良子	木造
	岡本 幸治	稲垣
医療 関係者	佐藤 久枝	森田
	神 千代光	木造
	田中 浩史	木造
老人保健 関係者	小笠原 幸裕	車力
	傳法谷 巳代	木造
老人福祉 関係者	蝦名 桂子	稲垣
	佐々木 佐吉	車力
	山谷 久八郎	木造
介護保険 事業者	中野 聡子	木造
	佐藤 仙人	森田
	成田 英世	柏
地区推薦	三上 尚人	木造
	成田 克子	木造
	小野 啓助	森田
	對馬 夕セ	柏
	台丸谷 吉一	稲垣
	秋田 豊年	車力

防災メモ

「地震は忘れたころにやってくる」といわれていますが、昭和五十八年の日本海中部地震はまさにその言葉通りでした。つがる市では災害に強い町づくりを目指して様々な取り組みをしていますが、皆様の家庭でも「いざという時」のために準備するようお勧めします。

家庭での防災

ふだんの心構え

- 火気の近くには燃えやすいものを置かない。
- ストーブ・ガスコンロなどの安全性をチェックする。
- 消火器の点検や、消火用に風呂に水をはっておく。
- 家具を倒れないように固定する。
- 棚や天井から物が落ちないように工夫する。
- 窓ガラスや食器類の壊れやすい物の管理に注意する。
- 救急用品・非常時持ち出し品を整えておく。
- 非難の方法・避難先を決めておく。

地震予知情報がでたら

- 家族一人ひとりの役割を決めて行動する。
- テレビ・ラジオで正しい情報をつかむ。
- 火元を確認しておく。
- 消化用水や消火器を用意しておく。
- スリッパなど上履きを用意しておく。(ガラス等が割れて散乱する)
- 窓ガラスの目張りなど危険物の応急処置をする。
- 倒れやすい家具などを固定する。
- 身軽な服装に着替え、動きやすい靴を用意する。
- 救急用品・非常時持ち出し品を準備しておく。(携帯ラジオ、懐中電灯等)
- 隣近所の人達と助け合う。
- 非難の方法・避難先を確認する。

グラッときたら

とっさの行動

- 机などの下にもぐる。
- 就寝中は布団、またはベッドの下にもぐる。
- できる限り出入り口を確保する。

揺れがおさまったら

- 火の始末。ガス漏れにも注意。
- ガラスなどが散乱している場合は必ず上履きを履く。
- テレビ・ラジオで正しい情報をつかむ。
- 家族の安否を確かめ、けが人には応急処置をする。
- 火災が発生したら、近くの人と消火にあたる。

避難

- グループのリーダーを決めて行動する。
- 必ず靴を履き、帽子などを被って徒歩で避難する。



避難する市役所職員

震度六強を想定し防災訓練

九月九日、市役所本庁舎で地震被害を想定したつがる市防災訓練が行われました。

これは、災害対策基本法や青森県防災計画に基づき、大地震災害を想定した訓練を行い、迅速・的確に実施できるようにするとともに、防災体制の強化を図ることを目的に行われたもので、市役所職員、市民らおよそ二百名が参加しました。

この訓練は、午前八時五十八分頃に津軽地方を震源とした直下型地震が発生し、つがる市地



職員を吊り上げ救助する県防災ヘリ「しらかみ」

域では震度六強の揺れを観測、この地震により市役所庁舎ボイラー室より火災が発生。三階で負傷した職員一名が濃煙のため避難できず屋上に残り残されたという想定で行われました。

負傷して屋上に残り残された職員を救助するため、県防災ヘリ「しらかみ」が出動し、職員をすばやく吊り上げて収容しました。また、消防車も出動し、庁舎への放水を行いました。

また、しゃちちゃん温泉の駐車場では、職員を対象とした消火器を使った消火訓練も行われ、燃え上がる炎に向かって消火器を噴射し、初期消火のコツを確認しました。



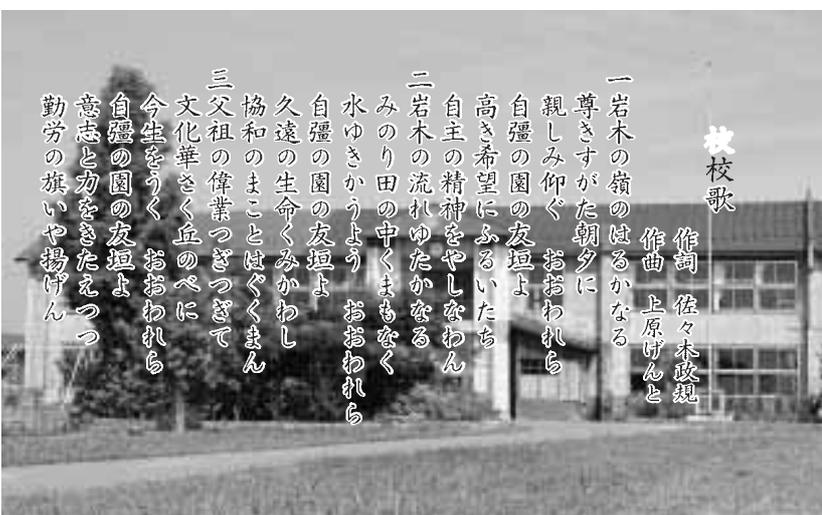
燃え上がる炎に向かって初期消火の訓練

平成18年4月に瑞穂小学校が開校することにより3月で閉校となる9校を紹介します。

校歌

作詞 佐々木政規
作曲 上原げんと

一岩木の嶺のはるかなる
尊きすがた朝夕に
親しみ仰ぐ 指おわれら
自彊の園の友垣よ
高き希望にふるいたち
自主の精神をやしなわん
二岩木の流れゆたかなる
みのり田の中くまもなく
水ゆきかうよう 指おわれら
自彊の園の友垣よ
久遠の生命くみかわし
協和のまことはぐくまん
三父祖の偉業つぎつぎで
文化華さく丘のべに
今生をうく おおわれら
自彊の園の友垣よ
意志と力をきたえつつ
勤勞の旗いや揚げん



川除小学校

川除小学校は「自彊のこころ」の精神のもとに「自主・協和・勤勞」を身につけた、りっぱな子どももの育成に努めてきました。

学区は今市、豊田、川除、芦屋、芦沼の五集落からなり、昭和二十三年度四二四名の生徒数を最高に年々減少し、現在の全校生徒数は三八名となっています。



▲昭和63年10月29日 学習発表会
「たったひとつの地球だから」の遊戯を披露

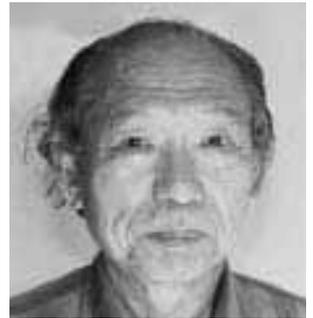


▲平成15年2月2日 雪合戦
高学年の部で第1位 ゴールドアリュール



▶平成17年8月21日
食育体験で
親子じやがいも収穫祭

川除小学校の思い出



岡田光雄氏
(木造川除)

小学校の思い出と言いましても、私は昭和17年から昭和19年までの3年間在学しました。

これまで川除小学校は現在の川除農村公園のところにありましたが、昭和34年現在地に移転新築され、昭和50年に百周年記念事業が盛大に実施され今日に至っております。

昭和16年12月に太平洋戦争が始まり日本国内は戦時一色の時代でした。当時の卒業写真を見ると折戸校長をはじめ、8人の先生方がおり、とても懐かしい方々ばかりです。

尋常小学校から国民学校と学制が変わり、毎朝奉安殿（自彊園）に向かって一礼させられ教育勅語を暗記させられ出征兵士の見送りもあつたり暗い時代でした。

楽しかったのは村の西はずれにある新堰という堰で、校長先生を先頭にしてみんなで水遊びをして遊んだことが思い出に残ります。そのときの校長の体格の良いのには子ども心にも関心させられました。ちなみにあだ名は「たこ」でした。

春になれば校庭の桜の木に登り桜の赤い実を先生に隠れて友達と採って食べたものです。

私の家は学校にとっても近いので、ほかの生徒が何人かで楽しそうに、しかも女の子のことを話しながら下校するのがとてもうらやましく見えました。

我が川除小学校も他の8校と共に4月からは瑞穂小学校として統合されます。

11月27日は閉校記念式典と思い出を語る会が開催されることになっております。

多数の参加者のあることを祈っております。

【沿革】

- 明治八年十月 川除小学校創立
- 明治二十年四月 蓮川小学校と合併
- 明治四十三年九月 新校舎完成
- 昭和二十八年四月 蓮川小学校分離独立
- 昭和二十八年十月 校歌制定
- 昭和三十四年 現校舎新築
- 昭和三十五年十月 校章制定
- 平成十五年一月 木造郷土カルタ大会 三部門優勝制覇

蓮川小学校

蓮川小学校は「個性豊かな郷土意識を育む」を目標として、全体的な教育の充実を図り、児童の健全な成長を促すことに取り組んでいます。また、地域との連携を図り、児童の生活に寄り添った教育を実践しています。本校は、昭和二十八年四月に創立され、昭和五十二年三月に蓮川小学校として独立しました。昭和五十二年九月、青森県教育研究会奨励賞を受賞し、昭和六十三年十一月、健康優良学校全国表彰（小規模校）を受賞しました。平成十四年一月、木造新田郷土カルタ大会で低学年の部優勝、中学年の部優勝はじめ九名入賞を記録しました。

校歌

一遙かに仰ぐ 岩米嶺は
自主と協同 その象徴
揚げて学ぶ 学舎に
よき師 よき友睦み合い
手をとり進む 美しい園
嗚呼われらが 蓮川小学校
二水ゆきわたる 稔り田は
英知と勤勞 その啓示
受け継ぎ学ぶ 学舎に
よき師 よき友睦み合い
日に新なり 美し郷
嗚呼われらが 蓮川小学校

作詞 佐々木政規
作曲 中野 忠克



▲平成12年5月 運動会で登山囃子を披露

▲平成17年5月
運動会での披露
の
一輪車の



蓮川小学校の思い出



中野 馨氏
(木造蓮川)

私が小学校に入学したのは昭和9年4月川除小学校蓮川分教場でした。

1年生から3年生まで一教室で村上萬次郎先生が一人です。4年生になると本校の川除小学校に通学しました。

分教時代を振り返って見て、3年生の当時、上級生としての責任と任務をよくこなしたと思います。

同級生は、男6人女6人の12人でした。週番や掃除当番、下級生の世話等一人前の気持ちで行ったものです。

昭和28年4月1日より蓮川小学校として独立して、自分の子供達が入学するようになり、PTA活動を通じて、校長先生をはじめ諸先生方や集落人と同じ付き合いをして参りました。酒もよく飲みました。

廃校になるのは寂しい限りです。

▲平成16年10月
かっこうの館を訪問



- 【沿革】
- 明治九年十月 蓮川小学校創立
 - 明治二十年四月 川除小学校と合併
 - 昭和二十四年一月 川除小学校蓮川分校となる
 - 昭和二十八年四月 川除村立蓮川小学校として独立
 - 昭和五十二年三月 青森県教育研究会奨励賞受賞
 - 昭和五十二年九月 全日本よい歯の学校として全国表彰を受賞
 - 昭和六十三年十一月 健康優良学校全国表彰（小規模校）
 - 平成十四年一月 木造新田郷土カルタ大会で低学年の部優勝、中学年の部優勝はじめ九名入賞

わら焼き防止巡回指導

9月28、29日に福島市長や農協関係者などが、稲刈り作業中の水田を回り、わら焼き防止をPRしました。

わら焼きは、煙によって市民の健康を害する恐れがあるほか、視界が遮られ交通事故等のおそれがあるため、「稲わらはすき込んだりして有効に活用しましょう」と呼びかけました。



ウォーキングで地域安全を呼びかける

9月18日、地域交通安全ウォーキングin車力が行われました。ウォーキングを通して参加者の交流を深め、健康増進と地域の安全を願って行われたものです。

当日はあいにくの雨でしたが、約150名が参加し、車力支所からフラットまでの6kmコースと呑龍岳展望台までの16kmに分かれて地域の交通安全を呼びかけながらそれぞれ思い思いのペースで歩いていました。

通学路をきれいに

出野里小学校

9月27日、出野里小学校の児童らが、登校時にゴミ拾いをし通学路をきれいにしました。

児童らは4班に分かれ「ゴミを道路に捨てないで！」と書かれたプラカードを掲げながら、空き缶などのゴミを拾っていました。農免道路には、時間内に終わることができないほど、大量のゴミが散乱していました。



稲刈り体験

富沼小学校

9月27日、富沼小学校5年生の生徒が稲刈り体験をしました。これは春に自分たちで田植えを行った稲を刈り取ったもので、農業経営士の佐々木佐吉さんの指導を受け、はじめは手つきがぎこちなく危なっかしい様子でしたが、一生懸命、刈り取っていました。その後、束にして棒掛けしました。

約2週間乾燥させて、10月の中旬に自分たちで脱穀、精米し、食べる予定となっています。

単身赴任者の料理教室

9月29日、市警察署が、食生活改善推進委員の協力を得て保健センターで、単身赴任者を対象に料理教室を開催し、署員18名が参加しました。

この日のメニューは、秋刀魚のおろしかけなどの和食で、慣れた手つきで包丁を握る署員もいれば、犯人逮捕より難しいという署員もいました。





山の神、海の神、里の神大綱引き大会

9月18日、尾上町の猿賀神社で綱引き大会が行われました。これは、岩木神社を「山の神」、高山稲荷神社を「海の神」、猿賀神社を「里の神」と称して、豊年万作を願い、夏季大祭に併せて行われているものです。

大会では観客の「ソーレ、ソーレ」と力が入った声に押されて、選手は全力で綱を引いていました。結果は里の神が優勝し「横綱」、山の神が2位で「大関」、海の神が「小結」となりました。来年は海の神高山稲荷神社で行う予定となっています。

ニュースポーツで交流

9月23日、稲垣町で西北五地域スポーツフェスティバルが開催され、地域内からおよそ200名が参加して交流しました。

種目は、インディアカ、ソフトバレーボール、ニチレクボール、ペタンクという誰でも気軽にできるスポーツで、参加者らはさわやかな汗を流し楽しんでいました。



民生委員児童委員に委嘱状を伝達

9月12日、新たに民生委員児童委員となられた方々へ、福島市長より委嘱状の伝達交付（厚生労働大臣より）が行われました。

担当の地区は、木造永田地区 須藤睦彦、木造亀ヶ岡地区 三上愛吉、森田町大館地区 鶴賀光弘です。

民生委員児童委員は、民間のボランティアとして、気軽に相談できる皆さんの身近な相談相手ですので、福祉に関するお困りのことがありましたら近くの委員にご相談ください。

老人クラブ女性部がレクダンス教室

10月4日、花しょうぶの館大広間で、木造老人クラブ女性部によるレクリエーションダンス教室が行われました。

当日は約80名の老人クラブ女性部の会員が参加、講師の花岡幸雄さんから指導を受けて、日頃の運動不足をおぎない、楽しみながらさわやかな汗を流していました。



「真打ち競演」公開録音

10月1日、松の館でNHKラジオ番組「真打ち競演」の公開録音が行われました。

当日はコント山口君と竹田君をはじめ、6組の出演者が約400名の観客の笑いを誘っていました。(写真 春風亭昇太)

番組の放送予定はNHKラジオ第一放送で11月29日(水)と12月6日(火)午後9時5分から9時55分までの予定となっています。

健康推進課だより

生活習慣病予防対策 その1

運動ってほんとうに必要？

身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、次の運動効果により虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症などの生活習慣病にかかる確率が低いことが認められています。

＜運動効果＞

- ①余計な体脂肪が燃焼され肥満解消になる
- ②全身の血液が循環し高血圧や動脈硬化などを防ぐ
- ③血中の脂質（コレステロールなど）が低下したり、血糖を下げるインスリンの感受性が高まって高脂血症や糖尿病を予防する



- ④骨量の減少を防止し、骨粗鬆症を防ぐ
- ⑤筋力の衰えを防いで、足腰を丈夫にする
- ⑥運動による適度な疲労は、心地よい眠りを生み出し、睡眠の質を向上させる
- ⑦免疫系全体のバランスを整え、自然治癒力を高める
- ⑧心理的緊張を解放する

しかしながら、今や多くの人が「意識していないと身体活動不足に陥りやすい日常生活状況」下に置かれています。したがって、個々人が意識的に余暇時間を確保して運動すること、日常生活において身体活動を高める努力をすることが求められています。

安全で効果的にからだを動かすためのポイント

- ①《種類》どのような運動をする？

体脂肪を効率的に燃焼させ、血液循環をよくする有酸素運動を基本とする。ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳のような持久運動がいいでしょう。「楽しい」「気持ちよかった」



と感じる運動を選びましょう。

- ②《強度》どの程度する？

有酸素運動の場合、自分が続けられそうなレベルで、じんわり汗ばむくらいの強度で行うのがいいでしょう。仲間と話しながらニコニコペースで行きましょう。

- ③《時間》何分する？

一日合計三十分以上、小分けにしてもよい。あまり長時間の運動は、関節や筋肉の負担になります。

- ④《頻度》何回する？

運動による効果を得るには、週一回以上が望ましい。

※有酸素運動とは

運動中でも酸素の供給が十分なされ、心臓などの器官への負担が少ない運動をいいます。

☆問い合わせは、健康推進課まで。内線二四一

成人病センターだより

外来スペースを一部改良いたしました

●喫煙ルームの新設

今春より、受動喫煙の防止、非喫煙者の健康のため、病院内を禁煙といたしました。また煙草を吸われる方のため、外来スペースの一部を喫煙ルームとして、設置いたしております。来院の皆様のご理解とご協力をお願いします。



喫煙スペースとして設けられた部屋

今後、テレビを設置し、長い時間の点滴注射時、くつろげる環境整備を行います。



快適な環境で点滴注射を行う治療室

●人間ドック控室の変更

人間ドックを受けられる方が検査開始前にお薬を飲んだり、休憩される「人間ドック控室」を移設しました。鍵付きのロッカー、エアコン等を設置し、検査前まで快適にお待ちいただけます。

また、聴力室、視力検査室を設置、新たな機械を設置し、さらに正確な検査を行います。

☆お問い合わせは、成人病センターまで。

電話 四二一三二一一

●点滴注射をおこなう治療室
長時間、点滴注射の治療を受けに外来患者に安全で快適な環境で医療を受けていただけるよう、従来の「処置室」に加えて、以前の間ドック控室を「治療室」として整備いたしました。

つがる市こどもクラブ参加者大募集

○ラジオ製作（電波の不思議を学ぼう）

期 日：11月5日（土）
集 合：柏公民館に午前9時
送 迎：各自
内 容：ハンダづけをしながら、ラジオを組み立てる
解 散：正午予定
募 集：小学5年生～6年生30名
参加費：1,000円

○そば打ち体験とガラス皿絵付け

期 日：11月5日（土）
集 合：松の館に午前8時30分
送 迎：松の館からはバスでフラット（車力地区）へ移動
内 容：①透明なガラス皿を削り好きな絵を描く
②ソバ生地を切り、茹でて食べる
解 散：松の館午後3時予定
募 集：小学3年生～4年生30名
参加費：700円

○チャレンジランキング記録への挑戦！

期 日：11月19日（土）
集 合：柏総合体育センター午前9時
送 迎：各自
内 容：数種類のゲームごとの順位に点数があり、その総合点数で順位を競う
解 散：つがる市柏体育センター午前11時30分予定
募 集：小学3年生～6年生
参加費：無 料
表 彰：3～6年の男女別総合1～3位まで賞状、賞品あり（ただし、各学年の男子、女子それぞれ5名以上の参加者がなければ、その該当学年はおこなわれません。）

●申し込み先

市教育委員会生涯学習課または地区公民館に電話連絡で仮申し込みを済ませてから、参加申込書と現金を持参の上、松の館まで来館ください。先着順となっていますので、募集定員になりしだい締め切らせていただきます。

●募集期間：10月17日～28日まで（土日祭日除く）

問い合わせ 市教育委員会 生涯学習課 電話 49-1194

『平成17年度西北五つがる読書推進研修会』 及び『つがる市読書まつり』を開催



◇期 日 平成17年10月30日（日）

◇場 所 生涯学習交流センター「松の館」

◇日 程

◆『平成17年度西北五つがる読書推進研修会』 （午前9時45分～正午）

○講演・実演「和の昔コ～つがるの昔話あれこれ～」

講 師 佐藤 ツリ氏（平賀町）
ク 八木橋 哲夫氏（弘前市）

○読み聞かせ活動者による実践発表

発表者 だんぶりの会（深浦町）
ク おはなし広場（板柳町）
ク 子どもネットワークすてっぷ（五所川原市）

◆『つがる市読書まつり』（午後1時～午後4時） 市内の各サークルの皆さんによる

○読み聞かせ実演（読書サークル「ばっけの会」）
○絵本づくりコーナー（森田小読み聞かせボランティア）
○なぞなぞコーナー（車力村読書サークル）
○紙芝居コーナー（おはなしサークル「おひさま」）
○お勧め図書コーナー 他

◇その他

◆参加は無料です。

◆午前のみ、午後のみ参加が可能です。（午前の研修会は、事前のお申し込みが必要です。）

◆お子様も一緒にご参加ください。

問い合わせ・申し込み先 市教育委員会 生涯学習課 電話 49-1194

つがる市文化祭日程

◎舞台公演部門日程

1. 松 の 館

11月3日(木)	9:30~	開会行事	11月5日(土)	10:00~	山百合会
	10:00~	丸岡流手踊教室		13:00~	大正琴琴友会、 弥三郎おどり保存会
	13:00~	紬の会		18:30~	童謡「蕾の会」
	18:00~	藤都流つがる松誉会	11月6日(日)	9:00~	鈴木健二講演会
11月4日(金)	10:00~	木造吟詠詩舞教室、 森田吟詠会		13:00~	華丘レクダンスサークル
	13:00~	藤瑩会		18:30~	コーラス「華」、ピアノの会
	15:30~	車力京和会			
	18:30~	木造カラオケ教室			

2. 稲垣交流センター

11月3日(木) 9:30~16:30 オープニング つがる市登山囃子保存会
 ・三味線サークル・歌謡クラブサークル・レクダンスサークル・つがる宝生会・大正琴津軽名和会
 ・森田吟舞・稲垣保育所園児

◎展示部門日程

1. 稲垣公民館 (11月3日(木)~6日(日) 9:00~17:00)

A「茶道・華道」・茶道遠州会木造支部・大日本茶道学会・華道小原流(車力)
 B「工芸」・木造ちぎり絵同好会・木造陶芸クラブ・牡丹の会・染め物サークル
 ・藁の会・刺しゅうクラブ

2. 車力農民研修センター (11月6日(日) 8:30~16:30)

「囲碁」・つがる囲碁愛好会

3. 柏農村環境改善センター (11月3日(木)~6日(日) 9:00~20:00)

A「茶道・華道」・茶道遠州流中村社中・華道教室・華道車力龍生派・五月会(柏龍生派)
 B「盆栽・菊・写真」・木造盆栽会・木造菊花秋宝会・柏写真会・木造写真倶楽部・森田写真クラブ
 ・車力写真クラブ

4. 牛潟公民館 (11月3日(木)~6日(日) 9:00~17:00 6日は16:00まで)

A「茶道・華道」・茶道表千家サークル・未生流
 B「書道・俳句」・双龍書道会・書の会「玉華」・夕風書道会・瑞林書道・車力書道会
 ・柏書道会・つがる句会

5. 森田体育センター (11月3日(木)~6日(日) 9:00~16:00)

A「華道」・華道浅草遠州一瀟流木造支部
 B「絵画・切り絵・版画」・木造チャーチル会・ヒバ切り絵の会・版画サークル

6. 松 の 館 (11月3日(木) 10:00~16:00)

「国際交流ふれあいコーナー」・料理、ゲーム、読み聞かせ、スポーツ、ビデオ等を通して外国の文化、習慣、国語などを紹介する。

主催/つがる市文化団体協議会

後援/つがる市・つがる市教育委員会

健康づくり講座が始まります

市民の皆さんが身近に感じている健康問題をテーマとした講座を開催します。多数のご参加をお待ちしております。

日時 平成十七年十一月八日(火)

受付時間 午後一時三十分~二時

実施時間 午後二時~三時三十分

内容 テーマ「睡眠について」

講師 青森県立つくしが丘病院

医師 篠崎直子氏

場所 松の館

成年後見制度研修会を開催します

成年後見制度は、認知症痴呆症や心身疾患などにより、判断能力が不十分な方の後見人になり、財産管理や福祉サービス利用の際の契約・締結を行うなど、利用者の権利を守っていくための制度です。

近頃は、判断能力の衰えた方が悪徳商法の被害にあうという事件も増えていきます。今回の研修は、成年後見制度とはどういう制度なのかを、理解していただくための研修会です。多くのみなさまの参加をお待ちしております。

日時 十一月十一日(金)

午後一時三十分~午後三時

場所 生涯学習交流センター

「松の館」交流ホール

講師 ばあとなあ青森 社会福祉士

申込締切 十一月四日まで 電話可

問い合わせ・申し込み先

市役所 健康推進課 内線 二四一

