



広報

# つがる

2006

3.15

27

市の人口と世帯数(平成18年3月1日現在) 人口 39,973人(男 19,181人/女 20,792人) 世帯数 13,208世帯



## 木造高校で前期試験合格発表

3月3日、平成18年度の県立高校入学試験前期選抜の合格発表が一斉に行われました。

木造高校では正面玄関の前に受験番号が張り出されると、生徒らは自分の受験番号を探し、合格者からは「やったー」と歓喜の声があき上がっていました。



## 主な内容

市民憲章を制定。市の花・木・鳥を指定 .....	2
Xバンドレーダー配備を正式要請 .....	3
つがる市文化賞・スポーツ賞 .....	4～5
6校が閉校式 .....	6
アラカルト .....	7
街の話題 .....	8～9
健康推進課だより .....	10
お知らせ .....	11～14

# 市民憲章を制定 市の花・木・鳥を指定

## 市の花

ニッコウキスゲ



## 市の木

クロマツ



## 市の鳥

カッコウ



## 市民憲章

(前文)

私たちの祖先は、秀峰岩木山を仰ぎ、大いなる日本海にいだかれて、この壮大な大地に屏風山を造成し、苦難の新田開拓の偉業を成し遂げた歴史を持ちます。そして、母なる岩木川の恵みを受け、実り豊かな津軽平野を生み出しました。ここはかつて、世界に誇る縄文文化が華（はな）ひらいた古（いにしえ）のふるさとでもありました。

私たちは、その伝統と遺産を未来に受け継ぎ、自然と人々が共に生きることのできる「新田の歴史が彩る日本のふるさと」を築くために、5つの彩りあるまちづくりをめざし、ここに市民憲章を定めます。

(本文)

- 1 私たちは、恵まれた自然環境を守り、先人たちが築きあげた歴史と伝統を尊ぶまちをつくります。
- 1 私たちは、生涯を通して学ぶ心を育み、教育と文化、かつ芸術を大切にすまちをつくります。
- 1 私たちは、スポーツに親しみ、心身ともに健康で、生きがいと笑顔のたえない楽しいまちをつくります。
- 1 私たちは思いやりと助け合う心で互いに敬愛し、きまりを守って安全で安心な信頼できるまちをつくります。
- 1 私たちは働くことに誇りと喜びを持ち、個性と能力が発揮できる社会をめざして、活力ある元気なまちをつくります。

## つがる市総合計画策定審議会が 市民憲章を起草

二月二十三日、つがる市総合計画策定審議会（会長 野呂隆昌）が、つがる市の花、木、鳥の選考並びに市民憲章案を福島市長に報告しました。  
同審議会は、平成十七年七月十四日に、市長より三十名が委員委嘱を受け、以来、検討を重ね、アンケート調査等によって得た市民の意見を鑑みた結果、市の花に

はニッコウキスゲ、市の木にはクロマツ、市の鳥にはカッコウを選考しました。  
市民憲章は「まちづくりの道標」といわれるように、市民が主体的かつ実践的にまちづくりに参加するための行動規範として作成され、三月三日告示、制定されました。

# Xバンドレーダー配備を正式要請

## Xバンドレーダー展開の概要

### 施設等の展開計画

○豊富町屏風山一（C地区）に主要装備、運用支援施設及び器材

○その他、管理施設（一時滞在施設など）については、車力分屯基地内に置く

### 展開開始の予定時期

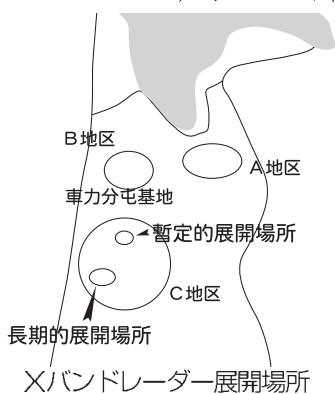
平成十八年夏以降、十二月末までの間に二段階による展開を予定

①夏頃にXバンドレーダーを車力分屯基地の「C地区」内に暫定的展開場所に展開

②暫定的展開場所において限定的に運用し、同年中に長期的展開場所における運用開始に努力

### 展開の規模

○車力分屯基地内常駐人員は約五十から六十名程度で、この人員をローテーション



により維持するため、日本に展開する人員の総計は、約百名から百三十名程度（軍人は極めて少数となる見込み）

○米軍人以外の人員は、米軍より委託契約を受けた企業等の人員

○米軍人以外の人員の居住施設については、新たに施設を構築せず、民間のアパート等を賃貸する予定



酒井局長から要請書を受けとる福島市長

三月三日、仙台防衛施設局の酒井隆局長、防衛庁職員らが市役所を訪れ、福島市長に「国の防衛上重要な役割を占めるため、地元の理解と協力をお願いしたい」と、Xバンドレーダーの設置を正式要請しました。

在日米軍再編に伴い日本と米国の両政府が、米軍早期警戒レーダー「Xバンドレーダー」を、航空自衛隊車力分屯基地に新規配備することで合意したのを受け、今回の正式要請となりました。

など、払しょくできない不安がある。国は誠意を持って対処してほしい」と求めました。

### 市議会全員協議会

市議会は三月八日、議員全員協議会を開き、Xバンドレーダーの展開計画について仙台防衛施設局の酒井局長、防衛庁防衛課防衛政策課の加野幸司BMD（弾道ミサイル防衛）室長らに説明を求めました。

この中で酒井局長は、わが国の防衛上必要としたうえで、展開の予定時期や運用方法を説明し、各議員からの質疑を受けました。

福島市長は「地元の治安、環境、安全、民生安定を第一義に考え、住民説明会等の意見を踏まえ、さまざまな意見を聞いて判断する」と述べました。

### 説明会

三月九日、車力地区の町内会役員や農・漁協畜産組合関係者らが結成した「車力Xバンド設置反対住民の会」に対し説明会を開催しました。

説明会には住民約八十人が参加し、原田繁仙台防衛施設局施設部長ら八人が出席し、これまでの経緯やこれからの見通しを説明しました。



防衛施設庁から説明を聴く参加者

住民からの質問で多かったのは「地元了解が得られなければ配備しないのか」「農作物などの風評被害が起きたら、補償してもらえるのか」などの質問が出されました。

原田施設部長は「理解と協力を得たい」「風評被害が出ないよう説明を尽くす」とし、風評被害の補償については「今の段階で約束はできない。要望として持ち帰りたい」と、今後検討する考えを示しました。

今後、つがる市では車力地区に居住する市民を対象とした説明会などを開催することとしています。（参照14頁）



# 功績、活躍をたたえ

## 文化賞二十一人、スポーツ賞五団体五十九個人に贈る

二月十九日、松の館でつがる市文化賞、つがる市スポーツ賞の表彰式が行われました。

### つがる市文化賞

#### ●青少年文化賞

奈良直人（育成小一年）、木村美月（森田小五年）  
第五十二回青少年読書感想文コンクール青森県審査 自由読書の部 最優秀賞

秋田谷笙（向陽小六年）

第七十三回東奥児童美術展 六年版画の部 推奨（県知事賞）

今あかね（兼館小六年、現木中一年）

第五十回青少年読書感想文コンクール青森県審査 自由読書の部 最優秀賞

長谷川凜（館岡中三年）

平成十七年度全国中学生人権作文コンテスト青森県大会最優秀賞  
工藤舞子、木津千絵美、須藤麻実子（木造高三年）、山谷優希（同二年）

全国高等学校小倉百人一首かるた選手権大会青森県予選団体優勝、東北高校かるた団体戦優勝  
小笠原由佳、石田利菜、葛西あずみ（木造高二年）  
高校かるた東北大会団体優勝 平川幸奈、浅見奈緒子（木造高二年）、外崎恵留華（同一年）  
高校かるた東北大会団体三位

文化賞受賞者



#### ●青少年文化奨励賞

中野滉大（蓮川小四年）

第二十回県下小・中学生あおもり版画まつり 金賞（青森大学学長賞）

村上友美（車力小六年、現車力中一年）

第五十回青少年読書感想文コンクール青森県審査 自由読書の部 優秀賞

今礼子、葛西綾子、片山勝春（五一高三年）

第二十九回全国高等学校総合文化祭郷土芸能部門文化連盟賞

黒滝春香（五所高三年）

第二十五回青森県高等学校総合文化祭放送部門アナウンス部門優秀賞

### つがる市スポーツ賞

#### 【団体の部】

#### ●ジュニアスポーツ賞

稲垣中学校男子バレーボール



ジュニアスポーツ賞受賞者

#### チーム

帯川昂太、木津谷仁、三上統史、山田智笛（二年）、阿部泰昂、工藤拓也、田村尚幹（一年）

第三十回青森県中学校新人バレーボール選手権大会優勝

稲垣中学校女子バレーボールチーム

佐々木藍、岡本紗佑利、三浦茉美、岡本茉純（三年）、渋谷汐里、黒滝千恵美、成田未聖、秋元美里（二年）、工藤ゆりか、澤田梨奈（一年）

県中学校体育大会夏季大会バレーボール競技優勝他

稲垣少年バレーボールクラブ

佐々木健人（稲西小六年）、佐藤千嗣、工藤悠真（同小五年）、斉藤拓図（同小四年）、笠井亮治、佐々木祐公（同小三年）、台丸谷裕介（豊川小

六年）、秋元錬（同小四年）、黒滝泰世、黒滝京、加藤裕人、尾野力哉（繁田小四年）、長内繁雄（監督・稲垣町豊川）、澤田正幸（コーチ・豊川小）、佐々木透（マネージャー・稲垣町千年）

ベシカップ第二十五回記念全日本バレーボール小学生大会青森県大会優勝他

木造高校女子弓道部  
岩谷早希子、成田千尋（三年）  
野呂りりか、福島静香、成田奈津美、木村円花、三上絵里可（二年）

平成十七年度春季県下弓道大会女子団体の部優勝

つがる市相撲チーム  
小鷹智、伊藤豊、黒滝有志、小山内大雅、高橋道尊、木村長平、長谷川卓矢（つがる市相撲協会）

第六十回青森県民体育大会市の部優勝

第六十回青森県民体育大会市の部優勝

#### 【個人の部】

#### ●ジュニアスポーツ賞

鶴賀隼人（森田中二年）

第二十三回青森県中学校新人相撲大会軽量級優勝

稲場由紀子（木造中二年）

東北室内選手権水泳大会一〇〇m背泳ぎ優勝他  
渋谷直寿（向陽小六年）

第二十一回全国小学生陸上競技交流大会県代表選考会六年男子一〇〇m優勝他  
伝法谷彩華(広岡スポーツ少年団)

第五十八回県スポーツ少年団フェスティバル陸上競技記録会六年走り幅跳び優勝

工藤千佳(向陽小六年)

第二回全国小学校学年別柔道大会県予選六年女子四十五kg超級優勝

石川未来(向陽小六年)

第二回青森県新相撲小学生大会個人の部優勝

大高静流(向陽小五年)

全日本小学生新相撲大会個人部の部三位

野呂健治(向陽小五年)

第十八回全日本小学生相撲大会プロック予選会個人の部三位

葛西勇真(向陽小五年)

第二十一回全国小学生陸上競技交流大会県代表選考会五年男子一〇〇m優勝

小山内力樹(森田小五年)

わんぱく相撲全国大会五年生の部優勝

工藤百香(車力小一年)

第二十二回青森県少年柔道選手権大会女子一年の部優勝

●特別スポーツ栄誉賞

花田裕也(日本大学四年)



スポーツ賞受賞者

第七回ワールドゲーム二〇〇五軽量級第三位、第三十回全国学生相撲個人体重別選手権大会軽量級優勝他

●スポーツ栄誉賞

對馬真奈美(五一高一年)

第三十二回全国高等学校少林寺拳法大会女子規定組演武の部優勝、同女子団体演武の部三位メンバー他

山谷優佳(五一高三年)

第三十二回全国高等学校少林寺拳法大会女子団体演武の部三位メンバー他

寺拳法大会男子団体演武の部三位メンバー他

第三十二回全国高等学校少林寺拳法大会男子団体演武の部三位メンバー他

伊藤豊(つがる市相撲協会)

第六十回国民体育大会青年A団体優勝他  
成田泰崇(国士館大学三年)  
講道館杯全日本柔道体重別選手権大会七十三kg級二位

●スポーツ賞

野呂りか、福島静香(木造高二年弓道部)  
平成十七年度春季県下高等学校弓道大会女子団体優勝メンバー

長内貴志、高橋洋平、佐藤雄哉、木村王一、福井一吏、岡本佳透、成田規樹、木村太乙(五工高バレーボール部)

第三十六回全国高等学校バレーボール選抜優勝大会第一次予選会男子優勝メンバー他

工藤里佳(五所高三年)

第五十八回青森県高校総合体育大会水泳競技一〇〇・二〇〇mバタフライ優勝他

對馬史浩(五工高三年)

平成十七年度春季県下高等学校弓道大会男子団体優勝メンバー

岡本英里香、江良慧美、秋元真紀(五商高三年)、成田美紅、藤田亜巳(五商高一年)

第三十六回全国高等学校バレーボール選抜優勝大会青森大会女子優勝メンバー

平川洋典(木造高一年)

平成十七年度青森県高等学校春季大会柔道大会男子八十kg以下級優勝

春季大会柔道大会男子八十kg以下級優勝  
工藤恒太郎(木造高一年)  
平成十七年度青森県高等学校新人柔道大会男子六十kg以下級優勝

齊藤健(五農高一年)

第十三回東北高等学校相撲選抜大会団体優勝メンバー  
蝦名陵(五農高三年)

第五十五回東北高等学校柔道大会男子六十kg級二位他  
鳴海太悦(五農高三年)

平成十七年度国民体育大会柔道競技選手選考会男子七十kg級優勝  
江良修平(五一高一年)

青森県高等学校少林寺拳法新人大大会男子有段单独演武の部優勝他

盛なおみ(五一高一年)

青森県高等学校少林寺拳法新人大大会女子団体演武の部優勝メンバー

土岐隆介(五一高一年)

青森県高等学校少林寺拳法新人大大会男子規定団体演武の部優勝メンバー

櫻庭沙織(五一高一年)

青森県高等学校少林寺拳法新人大大会女子団体演武の部優勝メンバー

山谷尚也(五一高一年)

青森県高等学校少林寺拳法新人大大会男子規定団体演武の部優勝メンバー

葛西貴幸(つがる市ボウリング協会)

国民体育大会青森県選手選考会二十九歳以下の部優勝  
乳井博誉(つがる市相撲協会)

第三十二回東北総合体育大会成年B団体二位

小鷹智、黒瀧有志、高橋道尊、長谷川卓矢、木村長平、小山西大雅(つがる市相撲協会)

第六十回青森県民体育大会市の部団体優勝  
川崎美智子(つがる市相撲協会)

第十回全日本新相撲選手権大会軽量級の部二位  
加福明浩、坂本慈之(五衛館加福道場)

第三十四回青森県空手道春季選手権大会団体組手優勝メンバー

小田原恭平(五衛館加福道場)

第三十四回青森県空手道春季選手権大会高校男子団体組手優勝メンバー

蝦名涉(国際武道大学三年)

国民体育大会青森県選手選考会六十kg級優勝

藤田浩幸(東奥義塾高一年)

第十三回東北高等学校新人戦水泳大会一〇〇・二〇〇mバタフライ優勝他

澤田圭秀(青森山田高三年)

第五十八回青森県高等学校総合体育大会バスケットボール競技男子優勝メンバー



### 菰槌小学校

3月4日に行われた閉校式では約200名が参加し128年の歴史を振り返りました。

大沢雄弘校長が「これからも心豊かにたくましく、一人一人が輝いてください」と挨拶。児童らは全員で学校の歴史や伝統を劇を交えながら振り返り、別れを惜しまました。



### 永田小学校

2月11日に行われた閉校式では約150名が参加し126年の歴史を振り返りました。

渡部清継校長が「先人の高い志を引き継いで、地域発展のため頑張ってください」と挨拶。児童らは楽しかった思い出を発表「ありがとう、永田小、さようなら永田小」と別れを告げました。



### 館岡小学校

3月5日に行われた閉校式では約200名が参加、129年の歴史を振り返りました。

坂本寛校長が「瑞穂小学校に行っても、館岡小学校で学んだとこをほこりに、力強く生き抜いてください」と挨拶。最後に児童39名が小学校の思い出を振り返り別れを惜しまました。



### 兼館小学校

2月12日に行われた閉校式では約150名が参加、129年の歴史を振り返りました。

内山博文校長が「新しい学校の伝統を自分たちがつくり上げるという気持ちで頑張ってください」と挨拶。児童たちは「兼館小は心のふるさと、いつまでも忘れません」と別れを告げました。



### 筒木坂小学校

3月11日に行われた閉校式では約150名が参加し129年の歴史を振り返りました。

式では阿部松雄校長が「いつも新しい心で自分を磨いてください」と挨拶。児童らは思い出を振り返り「筒木坂小学校で学んだことを、勉強や部活に活かします」と誓いを述べました。



### 蓮川小学校

2月26日に行われた閉校式では約100名が参加し129年の歴史を振り返りました。

秋元和光校長が「新しい学校でも希望を持って頑張ってください」と挨拶。児童らは、思い出を振り返り「やる気・勇気・元気の合い言葉を忘れずがんばります」と誓いを述べました。

# 六校が閉校式



農業者委員会が主催され、会長に山本康樹氏（木造菅沼）会長職務代理者に瓜田新逸氏（森田町上相野）が選任されました。

また、二月二十二日、第四回農業委員会総会が開催され、会長に山本康樹氏（木造菅沼）会長職務代理者に瓜田新逸氏（森田町上相野）が選任されました。

任期は、平成十八年二月十四日から平成二十一年二月十日までとなっています。

二月十四日、市議会臨時議会が開催され、市議会推薦の農業委員四名が決定しました。議会推薦委員



瓜田新逸氏



山本康樹氏

◆ 会長

農業委員会会長に  
山本康樹氏

## つがる市誕生一周年記念フォーラム

2月18日、松の館で、つがる市誕生一周年を記念して、「北の縄文遺跡と世界文化遺産」をテーマにフォーラムが開催され、市民らおよそ400人が参加しました。

三村申吾知事は「県内には、三内丸山遺跡や亀ヶ岡遺跡など、縄文の遺跡群があります。国内外にアピールし、世界文化遺産に登録して後世に残したい」とあいさつ。福島市長は「市内には現在105ヶ所の遺跡が確認されています。これらの保護と縄文文化に対する関心を持っていただきたい」とあいさつ。

基調講演では、東奥日報社編集委員の斉藤光政氏が「亀ヶ岡遺跡は世界的にも有名な縄文センターのような情報発信の拠点をつくっては」と講演しました。続く座談会は、弘前大学名誉教授の村越潔氏ら5名がパネリストを務め「遺跡の周辺の発掘をさらに進め、特色を確認し、後世に伝えなければならない」「縄文の研究機関をつくる必要がある。また、地域住民の力も必要だ」と指摘しました。



## 7年間ありがとう

英語指導助手 ヴッキー イレーン ヘイドン

私は9年間青森県に住んでいて、そのうちの7年間旧稲垣村にいました。

旧稲垣村に初めて来た時、始めは興味の無かった田畑も、次第に綺麗に見えてきました。春には植えたばかりの苗の緑や、田んぼに映える岩木山がとても綺麗だったことも、夏の暑さの向こうに見える岩木山も、秋の稲の黄金色やトンボが沢山飛ぶ姿も、冬になると岩木山の頂上が雪で白く見えることも、どれも四季を感じる事が出来てとても印象的でした。私の大切な思い出のひとつです。三味線にとっても興味があり、手踊りも5年間習いました。

こちらの人はとても優しくかったです。朝起きると家の前に野菜が置いてあったり、問題が起こるとみんなが親切に助けてくれました。朝の4時ころ玄関からの「おはよう！」の声に驚いたこともありましたが、でもみんなが大好きでした。

仕事もすごく楽しかったです。

稲垣西小学校でおもちつきをしたり、下繁田小学校では私の誕生日にみんなで雪だるまを作って「Happy Birthday!!」をしてくれたり、子ども達の元気な姿が今でも目に浮かびます。

日本を離れることは悲しいけど、親切にして下さった皆さんを忘れません。7年間本当にお世話になり、ありがとうございました。



## 資器材を活用し救急講習



つがる市消防本部では、民間防火組織等の防火思想の高揚や育成強化等を効果的に推進し、災害に強い人づくりをしようと、各地区で講習会等を開催しています。これは、財団法人日本防火協会より宝くじの助成金で、つがる市幼年少年婦人防火委員会に整備された防火広報用視聴覚資器材（パソコン、プロジェクター、スクリーン、デジタルビデオカメラ等）を使って行なわれているものです。

2月25日には、稲垣町再賀集会所で、再賀婦人会、福富婦人防火クラブ、元増婦人防火クラブ員ら11名が参加して、救急救命士がプロジェクターなどの資器材を使用して救急講習会を開催しました。

これらの防火広報用視聴覚資器材は、地域住民の防火・防災思想の高揚が期待されることから、消防本部では、今後、各種講習会等で幅広く活用することとしています。

問い合わせ先 消防本部 電話42-2105

## 三方荒神鹿島獅子引き継ぎ式

育成小学校で伝統芸能として行われている、三方荒神鹿島獅子踊りの引き継ぎ式が3月5日に行われました。

6年生の卒業により、4年生に引き継ぐもので、6年生12名が4年生13名に「踊りの基本はしっかりできています。がんばってください」と激励すると、4年生は「みなさんが引き継いだ伝統の芸能をしっかり守ります」と挨拶しこれまで練習してきた成果を披露しました。



## 12名に下水道事業審議会委員を委嘱

この度、下水道事業審議会を発足し、2月7日、委員委嘱状交付式が行われました。

この審議会は特に下水道使用料が旧町村のままで、統一されておらず、統一を図ることを審議するものです。委員は学識経験者2名、受益者5名、市議会議員4名の計11名で構成されています。

## うつ病の人、ぞっと見守り、話し相手になってあげたい

2月22日、森田保健福祉センターで「心の健康づくり教室」が開催され、50名が参加しました。

布施病院の渡辺医師による講演では、うつ病と認知症の違いや、うつ病の人との接し方を学びました。参加者らは、うつ病の人に対して「強い言葉をかけない」「無理にはげまさないようにする」といったことを学びました。



## みんなで楽しくふれあいボウリング大会

3月5日、イズミボウル柏で、第7回ふれあいボウリング大会が開催され、森田学園、つがるの里、月見野園、ひまわりの家などに入通所している人など120名が参加しました。

この大会は、障害者と共に地域生活を考え・拓く会（会長高橋秀一）が、スポーツを通し「豊かな人間観を育み、共に生きる地域福祉づくり」につなげようと思ったもので、参加者らは大きな歓声をあげて楽しんでいました。

## 獅子踊を通したコミュニティづくり

出野里獅子踊保存会（片山春樹会長）では、財団法人自治総合センターのコミュニティ助成を受け、活動のための太鼓、手振り鉦、ハンテン、のぼり旗などのコミュニティ備品を購入整備しました。この助成は同センターが宝くじ普及広報事業として地域コミュニティ振興を目的に実施しているものです。







### 「リゾートしらかみ」に 新車両「くまげら」が誕生

「鱒」や「青池」でおなじみのリゾートしらかみに、この度新車両「くまげら」がデビューし、3月18日から五能線を走ります。

車両は白山山地に生息する「くまげら」と五能線沿岸の夕日をイメージしたデザインとなっており、車内は窓が特別に大きくゆったりくつろぎながら景色を眺められるようになっており、西海岸観光の目玉となります。

### もったいないバックを配布 JA木造町女性部

現在環境問題等で話題となっているレジ袋を減らそうと、この度JA木造町女性部は会員500名に「もったいないバック」を配布しました。

1年間に家庭からごみとして出されるレジ袋は約60万トンといわれています。会員たちは「もったいないバックを持って買い物に行こう」と呼びかけ、環境にやさしい生活に協力したいと話していました。



### 1周年記念イベントで賑わう

イオン柏ショッピングセンターで、つがる市誕生1周年記念イベントが開催されました。

2月11日からイオンホールでは、つがる市の伝統文化の展示が行われ、稲垣地区の稲わら作品の展示や柏岡の会による「津軽凧」の制作会も行われ、参加者が熱心に取り組んでいました。また、「ATVもりもりキッチン」の収録もあり、特産品のじゅんさい、長いもを使った料理も紹介されました。

### 稲垣守る隊を結成

稲垣地区の犯罪防止を目的に地元自動車整備工場などが中心となって、この度「稲垣守る隊」が結成されました。

隊員は藤田順三隊長他14名で組織され、特に小学校を登下校する子供の保護活動を中心にパトロールします。

昨年は学校や車両に対する器物破損・事務所荒し等が発生しており、隊の活動で犯罪が抑止されるものと期待されます。



### 牛蒡めん美人が全国推奨観光土産品審査会で入賞

むらおこし拠点館活性化推進協議会で商標登録されている「牛蒡（ごぼう）めん美人」が第46回全国推奨観光土産品審査会で入賞しました。この審査会は全国の観光土産品の中から特に優れた賞品に贈られる賞で、食品の部625点の中から15品に選ばれたものです。「牛蒡めん美人」は全国土産推奨品や青森県ふるさと食品振興協会認証品に指定されており、むらおこし拠点館「フラット」で販売されています。

# 健康推進課だより

## 生活習慣病予防対策

食生活と高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病とは深い関係にあります。これは、栄養の偏りや不規則な食事、エネルギーの摂りすぎなどが誘因となることが多いからであります。そこで、自分にあつた適切な食事を摂ることが必要となります。

### ○消費エネルギーと摂取エネルギー

私たちは、呼吸をしたり、内蔵を機能させるといった生命維持に最低限必要なエネルギーを（基礎代謝）を消費します。これにプラスして、働いたり運動することで（活動代謝）でも消費します。これをあわせて「消費エネルギー」といいます。私たちはこうしたエネルギーを食事することで体内に取り込みます。これを「摂取エネルギー」といいます。

## エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量 (Kcal/日)

性別		男性			女性		
身体活動レベル		I	II	III	I	II	III
0～5 (月)	母乳栄養児		600			550	
	人工乳栄養児		650			600	
6～11 (月)			700			650	
1～2 (歳)			1,050			950	
3～5 (歳)			1,400			1,250	
6～7 (歳)			1,650			1,450	
8～9 (歳)			1,950	2,200		1,800	2,000
10～11 (歳)			2,300	2,550		2,150	2,400
12～14 (歳)		2,350	2,650	2,950	2,050	2,300	2,600
15～17 (歳)		2,350	2,750	3,150	1,900	2,200	2,550
18～29 (歳)		2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30～49 (歳)		2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50～69 (歳)		2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
70歳以上		1,600	1,850	2,100	1,350	1,550	1,750

(日本人の食事摂取基準より)

## 上記表の「身体活動レベル」の内容

身体活動レベル	I 低い	II ぶつう	III 高い
日常生活の内容	1日の大部分が座っている生活で、動き回ることが少ない静かな活動が中心の場合。	座りながらの仕事が中心だが、職場内での移動や立つての作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。	移動や立位の多い仕事をしている人の場合。あるいはスポーツなど、余暇における活発な運動習慣をもっている場合

\*正確には体格などによって必要とされるエネルギー量は異なりますので身長の高い人は表の数値より多め、低い人は少なめといったように、目安として活用してください。

「あなたの一日の適切なエネルギー量」といいます。食べ物から取り入れた摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれていれば問題は起こりません。ところが、食べた分だけ活動しないでいると余分となった摂取エネルギーが体内に蓄積され、この蓄積が肥満となります。

### ○あなたの一日の適切なエネルギー量とは

私たちは一日に必要なエネルギー量とは年齢、性別、身体活動レベル別による一日のエネルギー量を知りましょう。

エネルギー量は人によって異なります。体格や仕事量、年齢などによって変わってきます。生活習慣病の温床といわれる肥満を防ぐため、いま現在の必要なエネルギー量を知って、それに合わせた食事量を守りましょう。適切なエネルギー量とは年齢、性別、身体活動レベル別による一日の表を見て、あなたに必要な一日のエネルギー量を知りましょう。

### ○「中年太り」はなぜおこる

年をとるにつれ筋力などが衰えることから、基礎代謝量（生命維持に必要なエネルギー消費量）自体も低下してきます。それに加え、中年年になって、若い頃ほど体を動かしていないにもかかわらず、当時の食習慣から抜けきれない人がたくさんいます。



中高年の肥満が多いのはこうした理由があげられます。適正エネルギー量をとるようになるとともに、意識して日々の活動（運動）量を増やすことが肥満予防には大切なことです。

### ☆問い合わせ

健康推進課 内線 二四一  
または、各支所保健師まで



## 防災行政無線の定時放送について

四月一日から、防災行政無線の定時放送が統一されます。

放送時間（放送曲目）

朝 午前六時（ウエストミンス  
ターの鐘）  
昼 正午（野ばら）  
夕方 午後五時三十分（家路）  
夜 午後八時（火災予防広報）

問い合わせ先

市役所 総務課  
電話 四二一一〇五（直通）

## 動物愛護センターが開設されます

これまで保健所で行ってきた放浪犬の捕獲やペットに関する苦情などの業務を、四月一日から青森県動物愛護センターで行います。

問い合わせ先（四月一日から）

青森県動物愛護センター  
電話 〇一七〇七二六〇〇  
FAX 〇一七〇七二六〇〇

## 木造高等学校車力分校の卒業証明書等の交付について

木造高等学校車力分校が三月三十一日で閉校となります。

卒業証明書、成績証明書、調査書等の申請及び受領は、木造高等学校で手続きすることになります。

各種証明書は、発行まで多少時間がかかりますので、余裕を持ってお申し込みください。

手数料は、一通につき四百五十円分の青森県収入証紙代がかかります。

問い合わせ先

木造高等学校事務室  
電話 四二二〇六六

## 平成十八年度土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧について

○期間 四月三日（月）～

五月三十一日（水）

○時間 午前九時～午後四時

○場所 市役所税務課、各支所総務財政課

○範囲 固定資産税の納税者であること、運転免許証等で納税者本人であることを確認させていただきます。

○問い合わせ先  
市役所 税務課  
電話 四二一一〇七（直通）

問い合わせ先

市役所 税務課  
電話 四二一一〇七（直通）

## 西北五地域における「自治体病院機能再編成マスタープラン」を策定

つがる西北五広域連合では、平成17年度当圏域の自治体病院機能再編成を着実に推進するため、平成14年度以降進めてきた成果を踏まえて、圏域の関係者が主体となり当面の課題の検討と、計画実現に向けた所要事項の整理を行い、自治体病院機能再編成マスタープランとして取りまとめ、平成18年2月7日のつがる西北五広域連合正副連合長会議で了承されました。

地域がひとつの病院となって地域住民が満足できるより良い医療サービスを提供するため、2市4町（五所川原市、つがる市、鱈ヶ沢町、深浦町、中泊町、鶴田町）で構成するつがる西北五広域連合が主体となって、地域医療を支えていく体制を構築するものです。

マスタープランでは、新たに医療の中心となる中核病院を建設し、周辺の自治体病院を慢性期医療の提供や外来診療、在宅医療などを担う医療機関に転換し、中核病院と一体運営しながら医療の連携を図り、一般的な医療が圏域で完結できる医療体制を構築することにより、現在当圏域が抱えている脳疾患や心疾患への対応、厳しさを増す医師不足や経営赤字などの課題の解決に向けた取り組みを行うものです。

新たに建設する中核病院は、病床数492床で計画、外来は1日当たり1,100人を見込んでいます。医療機能では圏域の高度医療と救急医療を担う病院を目指します。建設費の概算額は199億円（土地取得費含まず）と試算し、平成23年度中の開院をめざしています。

サテライト医療機関については、西北中央病院以外の既存の4自治体病院が機能転換を図ることになりますが、国の医療制度改革の動向、医師確保の見通し、今後の社会情勢の変化を見据え、継続して具体的なあり方の検討を進めます。

問い合わせ先

つがる西北五広域連合分室 電話・FAX 0173-30-7003  
037-0053 五所川原市字木屋町4-1  
五所川原市立高等看護学院内3階



# 平成18年度 予防接種のお知らせ

- ◆**集団接種【ポリオ】** 対象年齢…生後3～90か月未満（標準的な接種年齢3～18か月）  
 接種回数…2回（1回目接種後6週間以上の間隔をあけて2回目を接種）  
 持参するもの…母子健康手帳、予防接種予診票

支所別	実施日	対象地区(木造のみ)	実施場所	受付時間
木造	4/18(火) 10/3(火)	旧木造地区	つがる市立成人病センター	13:00～13:20
	4/19(水) 10/5(水)	川除・柴田・出精地区		
	4/20(木) 10/6(金)	越水・館岡・出来島地区		
森田	4/27(木) 6/8(木)	9/7(木) 10/26(木)	森田保健福祉センター	12:30～12:50
柏	4/17(月) 5/31(水)	9/12(火) 10/25(水)	誠仁会尾野病院(木造)	13:00～13:20
稲垣	4/7(金) 6/9(金)	11/10(金) 3/16(金)	稲垣老人福祉センター	12:30～12:45
車力	5/18(木) 8/31(木)	1/11(木)	農民研修センター	12:40～13:20

- 留意点 ① 集団接種は住所をおく支所での接種が原則です。他の支所での接種を希望する方は接種1週間前までに最寄りの支所に連絡ください。  
 ② 受ける前に予防接種の予診票を記入し、手引き等をよく読んでくるようにしてください。  
 ③ お子さんの健康状態をよく知っている保護者がお連れください。

- ◆**個別接種【三種混合(二種混合)・BCG・麻しん風しん・日本脳炎】**  
 持参するもの…母子健康手帳、予防接種予診票

予防接種名	対象年齢	望ましい接種時期	接種回数
三種混合 (ジフテリア 百日咳・破傷風)	1期初回：生後3か月～90か月未満	生後3か月～12か月	3回
	1期追加：生後3か月～90か月未満	1期初回終了後1年～1年6か月の間	1回
	2期(二種混合)：11・12歳	小学校6年生	1回
BCG	生後3か月～6か月未満	生後3か月～6か月未満	1回
	1期：生後12か月～24か月未満	生後12か月～24か月未満	1回
麻しん・風しん (MR混合ワクチン)	2期：5歳以上7歳未満で小学校に入学する前の1年間にある者	小学校就学前の1年間(4/1～3/31)で現時点では新制度下の1期目の接種を受けた者	1回
	日本脳炎	※厚生労働省からの通達で現在中止しています。再開する場合はお知らせいたします。	

※ 二種混合(小学校6年生)の予診票は学校を通じて保護者へ配布致します。

- ◆**個別予防接種実施医療機関一覧** 各医療機関によって受診方法・曜日等が異なりますので、確認のうえ受診してください。

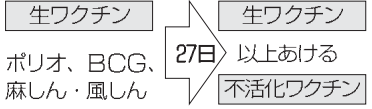
医療機関名	電話番号	受付時間		備考
		午前	午後	
木造 みやしげ内科	49-1123	平日	8:30～11:30	希望接種日の3日前まで電話予約必要 日曜・祝日休診 水曜・土曜の午後休診 つがる市の乳幼児健診(4ヶ月児)実施日の午後及び4月13日・18日・20日・25日・5月9日(学校健診の為)の午後は予防接種を休ませて頂きます。
		水・土	8:30～11:30	
山内クリニック (BCGを除く)	42-7171	平日	10:00～12:00 (水曜・土曜除く)	希望接種日3日前まで電話予約必要 電話受付時間 平日 8:30～17:00 水曜・土曜 8:30～12:00 日曜・祝日は休診
稲垣 尾野医院	46-2059	平日	11:00～12:00 (水曜・祝日除く)	希望接種日3日前まで電話予約必要 電話受付時間 平日 8:30～17:30 土曜・日曜 8:30～12:00 水曜・祝日は休診
		土・日	11:00～12:00 (祝日を除く)	
車力 ファミリークリニック希望	56-2148		8:30～12:00	水曜午前・土曜午後休診 第2・4木曜午後予防接種専門外来 (木曜午後のみ要予約)
五所川原市	駅前クリニック	38-5100	9:00～12:00	水曜・土曜の午後休診
	江渡内科医院	34-3000	8:30～11:30	第1・3土曜日8:00～15:00 第2・4土曜日8:00～12:00
	こどもクリニックおとも	39-2151	9:00～12:00	水曜・土曜の午後休診 火曜午後予防接種専門外来(火曜のみ予約必要)
	かねひらクリニック	35-3167	8:30～12:00	土曜 午前8:30～12:00 午後1:30～3:00 日曜・祝日 8:30～12:00
	健生病院五所川原診療所	35-2542	8:30～12:00	午前 月・火・水・金 要電話予約 夜間 火・水・金17:00～18:30 要電話予約 土曜の午後休診
	佐藤内科小児科医院	35-4155	8:30～11:30	木曜・土曜の午後休診
	すわ胃腸科内科クリニック	38-1133	8:30～12:00	木曜・土曜の午後休診、電話予約必要
	西北中央病院	35-3111		水曜のみ実施
	瀬川内科クリニック	33-0202	8:30～12:00	土曜の午後休診
	対馬内科小児科医院	34-3431	9:00～12:00	土曜の午後休診
	つしまクリニック	38-3456	9:00～12:00	土曜の午後休診、2～3日前に電話予約
	てらだクリニック	33-1200	9:00～12:00	水曜・土曜の午後休診
	富田胃腸科内科医院	34-3211	8:30～12:00	木曜・土曜の午後休診
	都谷森小児科医院	34-3425	9:00～12:00	土曜の午後休診
	永田小児科内科医院	34-5611	9:00～12:00	木曜・土曜の午後休診
白生会胃腸病院	34-6111	8:30～11:00	土曜の午後休診	
増田病院	35-2726	9:00～11:00	土曜の午後休診	
鶴田町 カククリニック	22-6884		2:00～3:00	木曜日実施 電話予約必要

問い合わせ 市役所健康推進課 ☎42-2111

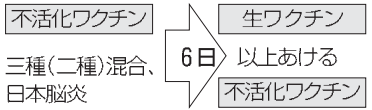
森田支所民生福祉課 ☎26-2111  
 稲垣支所民生福祉課 ☎46-2111

柏支所民生福祉課 ☎25-2111  
 車力支所民生福祉課 ☎56-2111

## 定期的予防接種の接種間隔



ただし、ポリオの場合は6週間以上の間隔が必要です。



ただし、同じ予防接種の場合は3週間以上の間隔が必要です。

## 平成18年度 つがる市乳幼児健康診査日程

名称	4か月児健康診査		10か月児健康診査		1歳6か月児健康診査		3歳児健康診査	
受付時間	12:45~13:15		12:45~13:15		12:10~12:40		12:10~12:40	
	実施日	対象	実施日	対象	実施日	対象	実施日	対象
平成18年4月	11日(火)	平成17年12月生	12日(水)	平成17年6月生	20日(木)	平成16年9月生	19日(水)	平成14年9月生
5月	9日(火)	平成18年1月生	10日(水)	7月生	18日(木)	10月生	17日(水)	10月生
6月	6日(火)	2月生	7日(水)	8月生	20日(火)	11月生	21日(水)	11月生
7月	13日(木)	3月生	12日(水)	9月生	20日(木)	12月生	19日(水)	12月生
8月	29日(火)	4月生	30日(水)	10月生	24日(木)	平成17年1月生	23日(水)	平成15年1月生
9月	14日(木)	5月生	13日(水)	11月生	21日(木)	2月生	20日(水)	2月生
10月	10日(火)	6月生	11日(水)	12月生	19日(木)	3月生	18日(水)	3月生
11月	9日(木)	7月生	8日(水)	平成18年1月生	16日(木)	4月生	15日(水)	4月生
12月	5日(火)	8月生	6日(水)	2月生	21日(木)	5月生	20日(水)	5月生
平成19年1月	9日(火)	9月生	10日(水)	3月生	18日(木)	6月生	17日(水)	6月生
2月	6日(火)	10月生	7日(水)	4月生	22日(木)	7月生	21日(水)	7月生
3月	8日(木)	11月生	7日(水)	5月生	15日(木)	8月生	14日(水)	8月生

- ※ 健診会場：つがる市木造保健センター  
ただし、平成19年2月・3月実施分はつがる市生涯学習交流センター「松の館」になります。
- ※ 対象児には個別に通知します。
- ※ 対象月に受診できない場合は翌月に受診ができます。

### 予防接種について

#### 麻しん・風しん予防接種法の改正

麻しん、風しんの予防接種が平成18年4月1日から、混合ワクチンによるⅠ期・Ⅱ期の2回接種になります。単独接種は3月31日で終了となります。

#### 二種混合予防接種

従来、学校で集団接種していた二種混合の予防接種が平成18年4月1日から個別接種に変わります。(予約票は学校を通じて保護者へ配布します。)

#### 問い合わせ先

市役所健康推進課 42-2111 森田支所民生福祉課 26-2111 柏支所民生福祉課 25-2111  
稲垣支所民生福祉課 46-2111 車力支所民生福祉課 56-2111

# Xバンドレーダー配備に関する説明会

平成18年3月3日、仙台防衛施設局より航空自衛隊車力分屯基地に米軍のXバンドレーダー配備に伴う協力要請がありました。このため市は、防衛庁等から施設の概要や安全性を確認し、かつ市民からも広く意見を聴くため下記により説明会を開催いたします。市民の皆様のご参加をお願いいたします。

説明会の日時と場所について

	開催日時	会場	参集範囲
1	3月22日(水) 午後3時から	つがる市富苑公民館	旧車力村地区に居住する つがる市民
2	3月25日(土) 午後1時から	つがる市生涯学習交流 センター「松の館」	青森県民(つがる市民) 定員400人

\* 3月25日(土)開催の説明会については、県が開催する県民説明会との合同開催となります。  
なお、満席になり次第入場を締め切らせていただきますのでご了承ください。

問い合わせ先 市役所 企画課 電話 42-2372 (直通)

## 平成18年4月から指定ごみ袋が変わります

これまで旧町村の指定ごみ袋を使っていましたが、4月から「つがる市指定ごみ袋」に変わります。

「つがる市指定ごみ袋」は大きさが2種類で色は半透明、1袋20枚入りとなりますが料金については店頭でお確かめください。

なお、ご家庭に残っている旧町村の指定ごみ袋はなくなるまでそのまま使えます。

指定ごみ袋の大きさ・容量

大 よこ 650mm たて 800mm 45ℓ 20枚入

中 よこ 500mm たて 650mm 30ℓ 20枚入

問い合わせ先

市役所 環境衛生課 電話 42-1110 (直通)



つがる市指定ごみ袋

お願い

「燃やせるごみ」を出すときは、燃えないものや資源になるものは入れないでください。また、生ごみは水分を十分に切ってから入れてください。「資源ごみ」を出すときは、汚れをおとしてから入れてください。  
ごみ袋の口は、しっかり結んでください。  
指定収集日の朝に指定集積場所に出してください。  
地区名・世帯主名の記入のないものは収集しませんので忘れずに記入してください。

排 出 者	地区	
	世帯主	

つがる市

つがる市承認番号第 号

イメージ



この広報紙は再生紙を使用しています。