



# 広報つがる

●市の人口と世帯数(平成22年3月1日現在)・人口37,828人(男17,973人・女19,855人)・世帯数13,493世帯

2010  
3月号  
No.99



やったー！取ったよ！

銀杏ヶ丘保育園（稲葉俊二園長）で2月8日に行われた「雪上かるた大会」。約70人の園児たちは園庭の雪山に並べられたアニメキャラクターなどが描いている札を元気いっぱいに取り合っていました。

# One For All, All For One

一人はみんなのために、  
みんなはひとりのために。  
この精神こそ、「柏魂」の原動力。

絶対にあきらめない、  
それが応援してくれたみんなへの恩返し

柏  
ミニバスケットボール  
スポーツ少年団男子

「第39回青森県ミニバスケットボール教室交歓大会」が1月9日から11日までの3日間、五所川原市民体育館、柏総合体育センターで開催され、柏ミニバスケットボール・スポーツ少年団男子が6年ぶり2度目の優勝を飾り、全国大会出場の切符入手に入った。

同大会には、各地区予選を勝ち抜いた16チームが登場。柏は予選リーグを3戦全勝し、決勝トーナメント準決勝に駒を進めた。準決勝の相手は初対戦となる岡三沢（三沢市）。初対戦ということもあり前半はコーチ、選手とも攻めの採り合いで試合が進んだ。後半に入ると柏が攻撃をしきけ、3Q（クオータ）



## 狙うは全国の頂点！

で10点リードした場面も。しかし、岡三沢もじりじりと点差を縮め、4Q終了2分前には3点差にまで迫られたが、最後まで集中力を切らさなかつた柏が34-33で競り勝った。

決勝は県内公式戦で唯一、黒星をつけられたことのある十和田南（十和田市）との対戦。前回の雪辱を果たして優勝するという思いで望んだ決勝は、過度のプレッシャーからか単純なミスが目立ち、柏のプレーが出来ないまま時間が経過していく。3Q前のハーフタイムでコーチから攻め方を指導され、気を取り直して臨んだ3Qは、キャプテンを中心に試合を組み立て、3Q終了時点では28-20と8点リードで4Qに突入。柏は4Qも終始攻撃の手を緩めず、シュートを確実に決めてリードを守りきり、38-33の5点差をつけて優勝し、県内の頂点に上り詰めた。

優勝した柏ミニバスケットボール・スポーツ少年団男子は、3月28日から30日まで東京・国立代々木競技場で開かれる「第41回全国ミニバスケットボール大会」に青森県代表として出場する。

# 全国への扉を開いた 14人の選手。



後列左から 濱谷朋樹(5年)、島谷龍之介(5年)、古坂北斗(5年)、兼平隆世(5年)、山崎龍斗(5年)、葛西尚樹(5年)、花田千里(5年)  
前列左から 濱谷海斗(6年)、三戸貴穂(6年)、笠井涼太(6年)、今 勝彦(6年)、荒谷 陸(6年)、高橋優太(6年)、清水涼一(5年)



## 5 笠井涼太

①かさい・りょうた (6年)  
②副キャプテン・PG ③全国大会では県大会でできなかったことを直したいです。僕は、最後の試合なので、悔いの残らないようにして全国制覇できるようにがんばります。



## 4 今 勝彦

①こん・かつひこ (6年)  
②キャプテン・SG ③全国大会では、新たな気持ちでみんなと力を合わせて思いっきり楽しむプレーしたいです。特に僕の中ではロングシュートなどのシュート力を身に付け、全国でも通用する「司令塔」になれるよう練習して全国制覇したいです。



## 9 滝谷海斗

①しぶたに・かいと (6年)  
②C ③全国大会は、6年生最後の大会だから、練習は今まで以上、まじめに練習して県大会の時よりも力をつけて、全国大会に行きたい。試合では、自分の力を出しきって悔いのないプレーをして、チーム一丸となって今までお世話になった人たち、自分たちのために1位になりたいです。



## 8 高橋優太

①たかはし・ゆうた (6年)  
②C ③全国大会では、スクリーンアウトをしてたくさんリバウンドをとりたいです。ディフェンスではプレッシャーをかけてカットを狙い、シュートを確実に決めたいです。6年生最後の試合なので悔いの残らないようにして優勝したいです。

# Players LineUp

青森で一番強い14人  
夢の全国で「柏旋風」を  
巻き起こせ

①氏名 ②ポジション ③全国大会の目標・抱負

# 苦境を乗り越えた 青森の王者



## 7 三戸貴穂

①さんのへ・たかほ (6年)  
②C ③全国大会での目標は身長が170cm以上の人たちが沢山いるのでちゃんと守れるようにすることと、カットされたりゴール下でシュートをはずさないようにして他の人の迷惑にならないようにして優勝したいです。



## 6 荒谷 陸

①あらや・りく (6年)  
②副キャプテン・PF ③全国大会までに、県大会のようなバスミスやシュートがないように練習します。全国大会などレベルの高い大会は、背も高いしスピードも速いので、もっとスピードを速くして、リバウンドをいっぱいとれるように全国大会でも活躍したいです。



今 悟 父母会長

## 感謝を忘れず

全国大会出場を果たせたのはコーチの指導はもちろんですが、チームを応援し支えてくれた皆さんのお陰です。県予選で柏に負けたチーム関係者からも「全国大会がんばってきて。応援しているから」と心温まる励ましの声を掛けてもらい、とても感激しました。また、試合がある度、会場の準備、ドリンクの補充、汗ふきタオルの準備、子どもたちの送迎など選手たちがプレーできる環境をつくってくれる父母の方々にも心から感謝しています。皆さんの応援よろしくお願ひいたします。

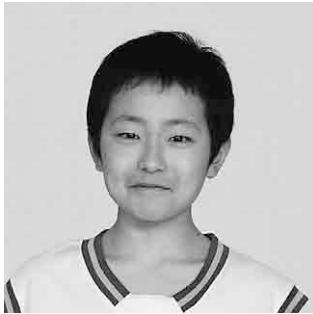
## 鍛えられたディフェンスと速いパス回しで攻撃

この1年間、選手、父母らと共に全国大会出場を目指して頑張ってきました。応援してくださった皆さんのお陰もあり、6年ぶり2度目の全国大会。前回出場したチームと比べるとパワーは多少劣りますが、動きにスピードがあり、ディフェンスもいい。日頃の練習でもディフェンスのスキルを高めるため、2人以上マークすることを意識させて、速いパス回しで攻めることを心掛けさせて指導している。選手たちも試合をこなしていくにつれ、相手チームのパスをカットする確率も高くなり、勝利に結びついてきた。

全国大会では一つでも多く勝ち進み、6年前3位に終わった悔しさを喜びに変えられるよう頑張ります。



木村友明 コーチ



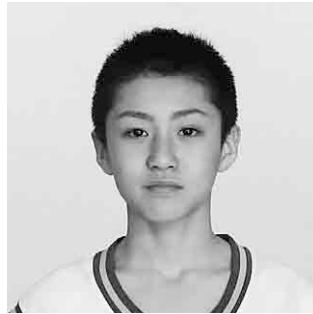
### 13 山崎龍斗

①やまざき・りゅうと（5年）  
②P G ③僕の全国大会での目標は、6年生や試合に出ている人などのサポートをして、大きい声で応援をして頑張りたいです。全国では勝ち進んでいき、全国大会で優勝したいです。



### 12 古坂北斗

①こさか・ほくと（5年）  
②S G ③全国大会では、緊張しないようにアップの時から声を出して、盛り上げたいです。試合の時は練習の成果が出せるように頑張りたいです。試合で勝って全国制覇をしたいです。



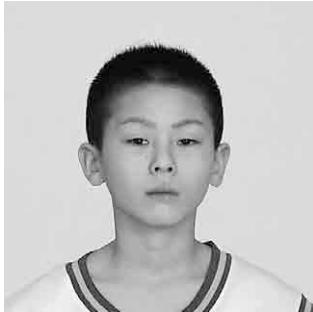
### 11 兼平隆世

①かねひら・りゅうせい（5年）  
②S G ③みんなで力を合わせて優勝したいです。県で戦って勝ち上がった強豪チームと試合をするので気合を入れて頑張りたいです。ショートもたくさん決めてディフェンスも頑張りたいです。



### 10 清水涼一

①しみず・りょういち（5年）  
②P G ③僕の全国大会での目標は、6年生最後の試合なので、6年生の足を引っ張らないようにして、自分の力を発揮して精一杯頑張りたいです。そして良い結果が出せるよう、全国大会までの練習をはじめにやりたいと思います。



### 17 花田千里

①はなだ・せんり（5年）  
②P G ③僕は試合に出れないけど6年生最後の試合なので全国大会で優勝できるように精一杯応援したいです。



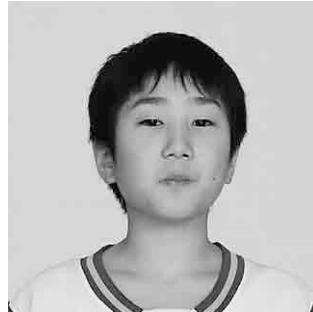
### 16 瀧谷朋樹

①しぶたに・ともき（5年）  
②P G ③全国大会に行けるので、全国制覇できるようにがんばります。応援を県大会の声よりも大きい声で応援できるように、大きい口で応援したいです。



### 15 葛西尚樹

①かさい・なおき（5年）  
②C ③全国大会での目標は3つあります。1つ目は態度です。全国では、青森の人がどんな事をしているなども見られるから気をつけたいです。2つ目はプレーの事です。今まで習った事を生かして優勝したいです。そして最後は優勝して青森に戻ってきます。



### 14 島谷龍之介

①しまや・りゅううのすけ（5年）  
②P G ③ベンチにいる時は、応援したりして、戻ってきたらうちわで扇いだりしたいです。全国大会では、全力を尽くして悔いのないようにしたいです。

## 後輩たちにエール!

### ■小関修平君(現在:五所高3年・元柏スポ少)

全国大会の雰囲気は、県大会や東北大会などと比べたらスケールの大きさが違いすぎ。代々木競技場の体育館の広さに圧倒された田舎者の僕は、試合前からへこんでいたことを覚えています。また、試合前日の練習試合では足をねんざてしまい「チームに迷惑をかけてしまった。本番でプレー出来ないのでは…」と辛い思いをしました。

後輩たちには、常に謙虚な気持ちで、いつでも・どこでも・誰にでも「あいさつ」を忘れず、自分たちを支えてくれる方々に感謝しながらバスケを楽しんできてほしいです。

### ■木津佑輔君(現在:五所第一高3年・元柏スポ少)

当時は全国大会で勝つために厳しい練習に耐え、体格も技術も上回る中学生と練習をしました。僕らの時のコーチは、今と同じ木村友明コーチで、めちゃくちゃ怖く、練習も厳しかったことを覚えています。全国大会は、各地から激戦を勝ち抜いてきた強豪チームばかりで、自分たちより強く見えてしまい、精神的に負けてしまいました。それでもみんなで必死に声を出し合い、優勝を目指しましたが全国3位という成績でした。

今回出場する選手の皆さんには、木村コーチのいうことを守り、仲間を信頼してプレーしてきてほしいと思います。



## 体は小柄、それを攻めに生かす

柏の選手たちは他のチームに比べて小柄な選手が多く、スター的な選手もない。しかし、小回りが利くので速いバス回しで突破口を開き勝負するつもり。全国大会ではこれまで練習してきた事を十分発揮できるように選手を励まし、今までお世話になった方々への感謝の気持ちを忘れずに戦ってきます。



## どこまでも仲間を信じて

柏小学校のスローガンは「みんな仲間、共に生きて共に学べ」。仲間を信じて思いっきりプレーしてきてほしい。どちらかと言えば6年生は内気な子が多いけど、この大会を契機に見聞を広めて、精神的にたくましくなってきてほしいと思います。結果は結果として受け止め、結果を導くプロセスも大切にしながら、次のステップにつなげてほしいと思います。



# つがるの宝発表会

## —伝統と歴史ある古里の魅力を再確認

つがるブランド推進会議は市誕生5周年を記念して市の伝統文化や景観などを広くアピールしようとして2月11日、イオンモールつがる柏で「つがるの宝発表会」を開催しました。

つがるの宝は昨年、市の魅力を県内外に情報発信するため、特産品、食、伝統文化、景観の候補を市民から公募。寄せられた509点の中から22点を選定しました。

発表会は宝に認定された出野里獅子踊の保存会少年組による踊りで幕を開けし、福島市長が「市内にあるたくさんの伝統、文化、歴史を再認識しながら後世に伝承していただき、私自らも広告塔となって市をPRして参りました」とあいさつしました。

続いて約300人の市民が見守る中、シャコちゃんコートの大型テレビには認定された宝22点の映像が映し出され、古里の価値を再確認。また、同モール内では、市内の風景の写真パネル展示、柏中学校生徒によるリボン販売、物産品の販売、つがる市ふるさと模擬検定など多彩な催しが行われ、多くの来場者でぎわっていました。

◆「つがるの宝」応募者抽選会の当選者は次のとおり。

- 32型液晶テレビ 新岡俊希君
- ブルーレイレコーダー 工藤ほのかさん
- 食器洗い乾燥機 林昂平君



イオンモール  
つがる柏の正面入口にはね  
ぶた製作である工藤満さん  
(柏在住)  
が製作した高さ約2㍍の遮  
光器土偶の雪像が展示され  
ました

## 「つがるの宝」

認定された22点の  
宝を紹介します！



### 弥三郎節

（第三郎節の謡）  
高城・椿吉音内  
(つがる森町下相野)

#### 《歌詞》

一ツメ 木造新田の下相野 村のはげれの弥三郎アーケ やレア 弥三郎アーケ  
ニツメ 二人三人と人頼んで 大間の万九郎ちゆみゆいへ やレア 弥三郎アーケ  
三ツメ 三つ物語えて貢六郎 貢てみだご気に合わホー やレア 弥三郎アーケ  
四ツメ 夜草朝草欠れども おやく飛れば街（いは）もれる やレア 弥三郎アーケ  
五ツメ 荷たないたりざめゆり 日に三度のひつも やレア 弥三郎アーケ  
六ツメ 亂飛た寝家につかれて 十の指から涙が流す やレア 弥三郎アーケ  
七ツメ なんば旅いて歩いて けいる油もけいさぬ やレア 弥三郎アーケ  
八ツメ 弥三郎コはり日コ照るな 葦川の終さも日コ照ね やレア 弥三郎アーケ  
九ツメ このの娘たゞ曾見た ござる来る歌みな馬鹿だ やレア 弥三郎アーケ  
十ツメ どうりぬくらのボケ 銚子 岐にいわねでみなかくす やレア 弥三郎アーケ

# 法務大臣から感謝状



感謝状を手にする北澤さん

つがる市人権擁護委員として、長年にわたり国民の人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献した北澤一郎さん(車力町)に2月19日、法務大臣から感謝状が贈られました。

北澤さんは平成3年3月に青森地方法務局五所川原支局長を退職後、旧車力村の人権擁護委員として活動され、合併後も引き続き委員を務めてきました。平成9年6月には県人権擁護委員連合会理事に就任。平成12年には全国人権擁護委員連合会長表彰を受賞しています。北澤さんは「これからも地域住民のために、今までの知識と経験を活かして活動したい」と抱負を語っていました。

# 人権擁護委員に村上氏



村上諭さん(車力町)

この度、法務大臣から人権擁護委員として村上諭さんが委嘱を受け、車力地区を担当することになりました。

委嘱期間は、平成22年1月1日から平成24年12月31日までの3年間。人権擁護委員の任務は、家庭内の問題、子どものいじめや虐待、隣近所のトラブルなどの相談に応じます。相談内容の秘密は守られ、相談は無料ですのでお気軽にご相談ください。



1しゃりきびいどろ 2稻わら工芸品 3けの汁 4うんべい(雲平) 5弥三郎節  
6虫送り・さなぶり 7三方荒神鹿島獅子(さんぼうあらがみかしまじし) 8出野里獅子踊  
9つがる市ねづタまつり 10馬市まつり 11一本タモ 12柏の木 13日本最古のりんごの木  
14公孫樹(いちょう)の木 15亀ヶ岡遺跡 16埋没林 17チェスボローカップ  
18国定重要文化財出土品群 19岩木山を含む田園風景 20ベンセ湿原  
21高山稻荷神社 22屏風山と七里長浜

**勇氣と感動、夢を与えてくれた  
8団体69個人を表彰**

受賞者を代表して謝辞を述べる加福さん



平成21年度つがる市文化賞・スポーツ賞授与式が2月21日に松の館で行われ、文化やスポーツで活躍し功績のあった8団体69個人を表彰しました。

授与式では、葛西教育長が受賞者に表彰状と記念品を手渡し、長谷川良幸教育委員長が式辞。また、受賞者を代表して五衛館の加福明浩さんが「栄誉ある賞をいただき感激しています。この感激を忘れることなく、つがる市のスポーツ振興と文化発展のために精進して参ります」と謝辞を述べました。

式典終了後には各賞ごとの記念撮影が行われ、受賞者はお互いの健闘をたたえながら、さらなる飛躍を誓いました。

**福島永子**（瑞穂小3年）平成21年度  
赤い羽根共同募金作文コンクール最優秀賞／**山本玲可**（向陽小4年）第54回青少年読書感想文コンクール責任  
森県審査最優秀賞／**工藤茜**（柏中2年）平成21年度赤い羽根共同募金ボスターコンクール最優秀賞／**葛西**（柏中3年）年金ボスターコンクール最優秀賞／**高井**（柏中3年）第2回高校かるた夏の東北大会団体優勝／**對馬聖**（木造高2年）第2回高校かるた夏の東北大会団体優勝／**山田未玲菜**（木造高2年）第2回高校かるた夏の東北大会団体優勝／**山田タ季**（木造高2年）第16回高校かるた秋の東北大会団体優勝／**工藤亞月**（木造高2年）第16回高校かるた秋の東北大会団体優勝／**石田瑞貴**（木造高2年）

文化賞



**山谷姫頬刺**(瑞穂小5年) 平成21年  
度赤い羽根共同募金作文コンクール  
優秀賞／**黒滝舞**(稻垣小6年) 平成  
21年度赤い羽根共同募金作文コンク  
ール優秀賞／**奈良猛**(柏中2年) 平  
成21年度赤い羽根共同募金ボラン  
ティーコンクール優秀賞／**葛西規之**

**館**第9回熟練者全国空手道選手権大会三十五歳女子組手の部第3位/  
**蝦名陵**(国際武道大4年)全国体育系学生柔道体重別選手権大会個人60kg級第1位/**葛西直人**(埼玉県朝霞市陸上自衛隊)全日本社会人レスリング選手権大会第1位

**木造高等学校バレーボール部** 「第40回全国高等学校バレー・ボール選抜優勝大会青森県大会優勝」／**つがる市相撲協会** 「第64回市町村対抗青森県民体育大会相撲競技第1位」／**五衛館** 「第38回青森県空手道選手権春季大会大学・一般団体形の部第1位」

【スポーツ賞】(個人の部)

# スポーツ賞

**【スポーツ栄誉賞】**

**帯川景太**（八工大／高3年）第1回  
全日本ステージ・レースinいわて  
団体総合準優勝／**工藤豪人**（木造高  
3年）第52回選抜高校相撲宇佐大会  
個人第3位／**山内富裕**（全国ラージ  
ボール卓球大会男子ダブルス／14  
0歳代）第1位／**加福美和子**（五衛

**1位／黒滝信一**（五一高2年）、成  
**人樹**（同1年）平成21年度東北高等学校  
学校少林寺拳法選手権男子組演武初  
段の部第1位／**木村彩鉛**（五一高3  
年）平成21年度東北高等学校少林寺拳  
法選手権女子有段単独演武第1位  
**三上大貴**（五一高2年）、**瓜田凱**  
**人**（同3年）第62回青森県高等学校  
総合体育大会少林寺拳法競技規定団  
体演武第1位／**加藤あゆ**（五一高1



## 長谷川華音さん(富薄小6年) 鶴賀谷駿介君(森田中2年) 社明運動作文コンテストで入賞

「社会を明るくする運動」県推進委員会が非行やいじめについて考えたことや体験したことの作文を募集したところ、小中学生から523点の応募があり、このほど長谷川華音さん(富薄小6年)が青森県保護司会連合会長賞、鶴賀谷駿介君(森田中2年)が青森県更生保護女性連盟会長賞をそれぞれ受賞しました。

長谷川さんの作品は『心はキラキラの鏡で』という題名で、「人の心は鏡のようで相手に喜んでもらえる事をすれば自分も気持ちがよく、相手がいやがる事をすれば自分も悲しむことになる。世界中の人が笑顔の絶えない毎日を送ることを願っています」という内容。また、鶴賀谷君は『非行のない社会へ』という題名で、「友達のお金の使い方があまりに乱暴なので、そのことを注意しながら友情の絆を深めることができた」という内容になっています。2人はそれぞれの校長から表彰状の伝達を受け、今回の受賞を喜んでいました。



県保護司会連合会長賞を受賞した長谷川さん



県更生保護女性連盟会長賞を受賞した鶴賀谷君



手際よく三つ葉の収穫作業をする会員たち

## 生き生きと三つ葉の収穫作業

稻垣町の寿幸会（小田桐勇会長）の会員らが2月2日、寿幸会館隣の温泉熱を利用したガラスハウス（約330平方㍍）で三つ葉の収穫を行いました。

三つ葉の水耕栽培は1986（昭和61）年から始められ、会員の健康増進のため年間を通じて収穫しています。

この日も朝9時から作業が行われ、長さ約30㌢の三つ葉を摘み取った後、水洗いして根をはさみで切り落とし、100㌘ずつ束ねて丁寧に箱詰めしていました。事務局の斎藤義勝さんは「三つ葉の栽培は、重労働ではないので高齢者の健康づくりにはちょうどいい」と話していました。同会が収穫した三つ葉は、JAつがるにしきたに出荷され、店頭に並べられます。

## 長寿100歳おめでとう 山口さんを顕彰

山口四郎さん（木造大畠）が2月11日、めでたく100歳の誕生日を迎えた。親族らに囲まれながら長寿を祝いました。

市内の男性最高齢者である山口さんは1910（明治43）年生まれで旧木造町出身。長年農業を営み、土地改良事業や福祉活動に尽力されてきました。妻のキサさんは1996（平成8）年に死別しましたが子ども6人、孫14人、ひ孫12人に恵まれ、現在は長男の喜久さん夫妻と孫との4人暮らし。目と足が不自由で耳もやや遠くなっていますが、食欲は旺盛で好き嫌いはほとんどないそうです。自宅で行われた贈呈式では、福島市長が顕彰状と花束を手渡し「100歳おめでとうございます。体に気をつけて元気に長生きしてください」とお祝いを述べると、山口さんは福島市長の言葉にうなずきながら「どうもありがとうございます」と笑顔をみせていました。



福島市長と笑顔で会話する山口さん



適切な処置を確認し合う関係者

## 消防本部と米軍通信所が救急訓練

市消防本部と米陸軍車力通信所は2月8日、同通信所内で傷病者を処置する救急訓練を行いました。訓練は、通信所職員が心臓発作を起こして心肺停止となり、救急担当職員が傷病者の処置を行っている間、救急車を要請して搬送するという想定で実施。訓練終了後の検討会では、救急救命士と通信所の救急担当者が通報時の伝達方法や傷病者への処置体制などについて情報交換し、円滑な処置が出来るよう意思疎通を図りました。



相馬さんに自分の名前を書いてもらう園児

## 男性の味、自分で作った料理はうまい！

高齢者の食生活改善と料理を通じて生きがいを感じてもらおうと車力地区老人クラブ（小山内剛会長）が2月16日、車力地区コミュニティセンターで男性高齢者の料理教室を開催しました。

同教室には男性の老人クラブ会員25人が参加。講師に老人クラブ女性部長の工藤チヨさんほか5人の女性会員を招き、肉じゃが、白菜とハムの甘酢炒め、大根のチャンプル風炒め、長いものたたき汁の4品に挑戦しました。参加者はメニューごとに調理を分担し、講師の手ほどきを受けながら大根の皮をピーラーでむいたり、白菜を葉と軸に切り分けたり、ハムを細切りにするなど協力しながら調理していました。

出来上がった料理は全員でおいしく味わい、作る楽しさと食べる喜びを感じていました。



フォークとナイフを上手に使って食事を楽しむ園児

## フォークは左、ナイフは右 園児がテーブルマナーを体験

社会性を身につけて公共のマナーを学んでもらおうとしばた保育園（大橋金索園長）の年長児7人が2月10日、森田町の森のレストラン「ライアン」でテーブルマナーを体験しました。園児たちは店長からナイフとフォークの持ち方や食事中の作法などを教わった後、ハンバーグ、エビフライ、スパゲティ、チキンなどが盛り付けられたお子様ランチを味わいました。最初は慣れないナイフとフォークの使い方に戸惑いながらもコツを教わるとすぐに覚え、上手に使いこなしながら料理を完食していました。

## 卒園児にまつり札を贈る

書家「らくがき屋」の相馬呑気（のんき・森田町在住）さんが2月15日、木造保育所（千葉敦志園長）を訪れ、今年度の卒園児22人にまつり札をプレゼントしました。

相馬さんが寄贈したまつり札は縦6寸、横4寸のブナ材にひもを通したもの。札には墨で一筆一筆、独特の書体で園児たちの名前が書き入れられ、新入学のお祝いと励ましの思いが込められています。

出来上がったまつり札を首に掛けた園児は「かっこいい、ありがとう」とうれしそうに話し、「まつりの時やランドセルに付けて大事にしてね」と相馬さんは園児たちに話し掛けていました。



手順を確かめながら手際よく野菜を調理する参加者

## こころの相談

こころの病気、こころの悩みなどについて  
相談をお受けしています。



眠れない、うつ病や統合失調症などの病気、人間関係、子どもの不登校やひきこもりなどの悩みを抱えている方は、一人で悩まずご相談ください。

■期 日：3月25日(木)、4月5日(月)

■時 間：10:00～15:00

■場 所：つがる市役所 1階相談室

■申込み：事前に「こころの相談担当者」あてに電話で予約してください。

※当日の申し込みも受けますが、ご予約の方が優先になります。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線302)

## 3月は自殺対策強化月間です。

ストレスの多いご時勢。「ストレス解消にアルコール」ということが多いものです。しかし、アルコール依存症はうつ病と並んで自殺に関係する精神疾患として知られています。アルコールは衝動性を高め、「死にたい」という気持ちを行動に移す危険を高めます。また、不眠に対してアルコールで対処していると、かえって不眠が悪化します。さらにつらい気分を紛らすための習慣的な大酒は、うつ病を悪化させるだけでなく、うつ病を誘発することもあります。すずらんの会(自死遺族のつどい)では、「これ以上自分たちのような悲しい思いの家族を増やしたくない」ということばが常々でています。適量飲酒を心がけて、自分や家族の心身の健康・いのちを大切にしましょう。

## 脱メタボを目指す裏技「学習会

健康に良いといわれる食品が様々販売されていますが、皆さんはいつ、どのように摂取していますか？健康食品も摂取方法によって差があることをご存知ですか。

■期 日：3月19日(金) ■時 間：14:00～15:30

■場 所：生涯学習交流センター「松の館」

■テーマ：「健康に良いといわれている〇〇の上手な摂取方法」

■講 師：青森県立保健大学 栄養学科 斎藤長徳 氏

■対 象：メタボリックシンドロームという言葉が気になる方

■持参物：健診結果（市特定健診・職場健診等）をお持ちの方は持参ください。

■定 員：20人程度（定員になり次第締切）

■申込み：電話で申込みください。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線306)

## 健康万歩計

健康万歩計は、西津軽郡医師会（つがる市・鰐ヶ沢町・深浦町）が、みなさんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

## 仮面高血圧、早朝高血圧、職場高血圧

医療機関で測定した際は正常血圧であった方でも家庭や職場で測定した時に血圧が高い場合を仮面高血圧と言います。仮面高血圧には「早朝高血圧」「職場高血圧」「夜間高血圧」が含まれます。

●早朝高血圧：日中に比較して朝の血圧が高い方です。

●職場高血圧：職場以外では血圧が良いのに職場では高い方です。

●夜間高血圧：一般に日中の血圧は高めでも夜間は低くなっているのですが、夜間の血圧が高い方です。

仮面高血圧は一般住民の10%、きちんと治療されている方の30%に見られるとされていて案外、少なくありません。問題なのは、仮面高血圧の方は正常血圧の方に比べて2～3倍脳卒中や狭心症、心筋梗塞になりやすいことです。また、医療機関だけしか血圧を測定しない場合、仮面高血圧は見逃されてしまうのも問題でしょう。

今月のドクター  
**小笠原 幸裕 先生**  
西津軽郡医師会広報担当役員  
(ファミリークリニック☆希望・院長)



10～15年前までは家庭に血圧計を置いていた方は少なかったのですが、最近では家庭でも血圧を測定するようお勧めする医師が多くなってきました。多くの家庭で体温計を持っておられるように血圧計も一家に一台の時代になって来たのかもしれません。

家庭血圧計は上腕に巻くタイプがお勧めです。手首で測定するタイプは簡便ですが手首の構造上の個人差などから、人によっては全くおかしな血圧値が表示されるため日本高血圧学会ではお勧めしていません。すでに購入済みの場合は医療機関で精度を確認してもらうとよいでしょう。測定する時は座って安静後2分程度してから測定しましょう。運動直後、作業直後、歩行直後では血圧値が変わってくる場合があります。

現在のところ日本高血圧学会では安静にした状態での血圧値を基にして診断、治療を行うことにしています。なお、降圧目標値については「広報つがる2月号6ページ」を参照下さい。

# 平成22年度『予防接種』のお知らせ

## 予防接種をうける前に

予防接種を受ける際は、予防接種の説明書『予防接種と子どもの健康』等をよく読み、予防接種の効果や目的、副反応の可能性、予防接種被害救済制度についてよく理解し、予診票は責任をもって記入して母子手帳と一緒に必ず持参してください。

### 定期予防接種における保護者以外の同伴について

～保護者以外の方が同伴する時は委任状が必要です～

お子さんが定期の予防接種（ポリオ・三種混合・二種混合・BCG・麻しん風しん）を受ける場合は、原則として保護者の同伴が必要ですが、保護者がやむを得ない理由で同伴できない場合は、接種を受けるお子さんの健康状態を普段からよく知っている親族（祖父母等）などが同伴して接種を受けることも可能です。ただし、その場合（平成22年4月から）は、保護者の委任状が必要になりますのでご注意ください。

※委任状の用紙が必要な方は、市役所健康推進課までお問い合わせください。

### ◆集団接種【ポリオ】※日程が決まり次第、お知らせ致します。

対象年齢…生後3ヶ月～90ヶ月未満（標準的な接種年齢生後3ヶ月～18ヶ月）  
接種回数…2回（1回目接種後41日以上の間隔をあけて2回目を接種）

### ◆個別接種【三種混合・二種混合・BCG・麻しん風しん混合（MR）・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	標準的な接種期間	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ヶ月～90ヶ月未満	生後3ヶ月～12ヶ月	3回
	1期追加：生後3ヶ月～90ヶ月未満	1期初回終了後1年 ～1年6ヶ月の間	1回
	2期【二種混合】：11～12歳	小学校6年生	1回
BCG	生後3ヶ月～6ヶ月未満	生後3ヶ月～6ヶ月未満	1回
麻しん・風しん (MR) 混合	1期：生後12ヶ月～24ヶ月未満	生後12ヶ月～24ヶ月未満	1回
	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 対象者：平成16年4月2日生から平成17年4月1日生まで	小学校就学前の1年間 接種期間 【平成22年4月1日から 平成23年3月31日まで】	1回
	3期：中学校1年生に相当する1年間の者 対象者：平成9年4月2日生から平成10年4月1日生まで	接種期間 【平成22年4月1日から 平成23年3月31日まで】	1回
	4期：高校3年生に相当する1年間の者 対象者：平成4年4月2日生から平成5年4月1日生まで	接種期間 【平成22年4月1日から 平成23年3月31日まで】	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。	

### ◆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	2:00～6:00	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ヶ月兒）の毎月実施日の午後及び5月7日・13日・14日・20日・21日・29日、11月11日・18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		
稻垣 山内クリニック 【BCGを除く予防接種】	42-7171	平日 9:00～11:30 (水曜・土曜除く)	2:00～4:30	希望接種日3日前まで電話予約必要 日曜・祝日は休診 電話受付時間 平日/8:30～17:00 水曜・土曜/8:30～12:00
		平日 11:00～12:00 (水曜・祝日除く)	4:30～5:30 (水曜・祝日除く)	
車力 尾野医院	46-2059	土・日 11:00～12:00 (祝日を除く)		希望接種日3日前まで電話予約必要 水曜・祝日は休診 電話受付時間 平日 8:30～17:30 土曜・日曜 8:30～12:00
駅前クリニック☆希望	56-2148	8:30～12:00	2:00～5:00 (木曜日3:00～3:30)	水曜午前・土曜午後は休診 第2・4木曜の午後は予防接種専門外来（木曜午後ののみ要予約）
江渡内科医院	34-3000	9:00～12:00	2:00～5:00	水曜・土曜の午後は休診
こどもクリニックおとも	39-2151	8:30～12:00	2:00～6:00	第1・3土曜日8:30～15:00 ※随時電話予約必要
かねひらクリニック	35-3167	8:30～12:00	1:00～6:00	第2・4土曜日8:30～12:00 ※随時電話予約必要
健生病院五所川原診療所	35-2542	8:30～12:00	2:00～4:00	木曜・土曜の午後休診 夜間 火・水・金17:00～18:30 電話予約必要
佐藤内科小児科医院	35-4155	8:30～11:30	2:00～4:30	木曜・土曜の午後は休診
西北中央病院 【二種混合（DT）を除く予防接種】	35-3111		2:30～3:00	水曜のみ実施 電話予約必要
瀬川内科クリニック	33-0202	8:30～12:00	2:00～5:30	土曜の午後は休診
田町小山クリニック	34-3431	9:00～12:30	2:00～8:00	水・木曜午後4:30～8:00／金曜午後2:00～6:00 土曜午後2:00～5:00
つしまクリニック	38-3456	9:00～12:00	2:00～5:00	土曜の午後は休診 2～3日前に電話予約必要
てらだクリニック	33-1200	9:00～12:00	3:00～6:00	水曜・土曜の午後は休診
富田胃腸科内科医院	34-3211	8:30～12:00	2:00～5:00	木曜・土曜の午後は休診
とやもり内科小児科クリニック	52-3331	9:00～13:00	3:00～6:00	木曜・土曜の午後は休診
永田小児科アレルギー科内科医院	34-5611	9:00～12:00	2:00～5:40	木曜・土曜の午後は休診
白生会胃腸病院	34-6111	8:30～11:30	3:00～5:00	窓口予約必要（電話予約なし）予約の際は窓口まで 平日 8:30～15:00 土曜・日曜は休診
増田病院	35-2726	9:00～11:00	2:00～4:00	土曜の午後は休診
鶴田町力ククリニック	22-6884		2:30～3:00	木曜日実施 電話予約必要

【問い合わせ先】 健康推進課 電話 42-2111(内線304)

## 定期の予防接種の接種間隔



ポリオ、  
麻しん風しん(MR)混合  
麻しん、風しん、BCG

ただし、ポリオの場合は41日以上の間隔が必要です。



三種混合、二種混合、  
日本脳炎

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22年度「児童クラブ」利用者募集!

児童クラブは父母の仕事などにより、放課後子どもが自宅へ帰っても誰もいないなどの家庭の不安を解消するため行っています。



## ◆利用にあたって主な留意事項は、次のとおりです。

- 開設日時は、学校授業日の放課後から午後6時までです。
- 保護者が必ず子どもを児童クラブまで迎えに来てください。
- 保護者から負担金をいただいている。

・保育料：月額3,000円（家庭状況により減額措置等があります）

・おやつ代：月額1,000円前後（クラブ毎に異なります）

・保険料：年額600円（4月1日又は加入時から翌年3月31日まで適用）

## \*児童クラブの紹介\*

(①場所) ●ほなみ児童クラブ : ①穂波小学校内  
(②電話番号) ●北保すまいるクラブ : ①木造北保育園  
(③対象学年) ●こもほ児童クラブ未来 : ①旧菰崎小学校体育館  
●もりた児童クラブ : ①森田中央公民館  
●育成児童クラブ : ①育成小学校内  
●かしわっ子クラブ : ①柏総合体育センター  
●いなほ児童クラブ : ①旧沼崎集会所  
●富范放課後児童クラブ : ①富范公民館  
●車力児童クラブ : ①車力地域子育て支援センター  
●牛潟児童クラブ : ①車力高齢者コミュニティセンター

②090-3759-8149 ③穂波小  
②42-1228(木造北保育園) ③瑞穂小  
②45-3588 ③瑞穂小  
②26-2566 ③森田小  
②090-6222-4763 ③育成小  
②25-3133 ③柏小  
②46-2679(いなほ保育園) ③稻垣西小、稻垣小  
②56-2168 ③富范小  
②56-2106 ③車力小  
②42-2175(福祉課内) ③牛潟小

※利用申込みの受付は、各児童クラブ又は福祉課で行っています。

【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111(内線239)

# 児童扶養手当などの申請について

## 【児童扶養手当】

次の支給要件のいずれかに該当する児童を養育している母か、父母以外の養育者（どちらも公的年金の受給資格がないこと）に、児童が18歳になった後の最初の3月31日まで（心身に障害がある場合は20歳未満まで）支給します。

◇支給要件 ①父母が離婚 ②父が死亡（遺族年金を受けていないこと）③父が重度障害者（身体障害者手帳の1級か2級程度）で、就労が不可能（障害年金を受けている場合は、子の加算がないこと）④父に1年以上遺棄 ⑤父が1年以上拘禁 ⑥父が3ヶ月以上生死不明 ⑦母が未婚

◇支給額 児童1人につき41,720円から9,850円（前年度の所得による）／2人目は5,000円を加算／3人目からは1人につき3,000円を加算

## 【特別児童扶養手当】

身体などに障害がある20歳未満の児童を養育している父母か、養育者に支給します。

◇支給要件 ①身体障害者手帳の1級～3級程度（下肢障害は4級まで）②愛護手帳のA（Bの一部を含む）③そのほかの障害で、常に介護が必要 ④いずれの場合も福祉施設に入所していないこと

◇支給月額 児童1人につき50,750円から33,800円（障害程度による）

## 【ひとり親家庭等医療費給付事業】

保険診療の医療費自己負担分を、児童が18歳になった後の最初の3月31日まで支給します。

◇対象 ①ひとり親家庭などの父または母および児童（※父や母については自己負担あり）②父母のいない児童

◎上記の手当等については、申請が必要になります。隨時受付していますので福祉課児童福祉係までお問い合わせください。

## 【申請先・問い合わせ先】

福祉課 児童福祉係 電話42-2111(内線233)／稻垣支所(電話46-2111)／車力支所(電話56-2111)

## ●対象者

平成21年度に大学に在学している子弟を持つ市内に住所のある世帯

## ●保護者の年間合算総所得額

- ・1人在学の場合：500万円以下
- ・2人以上在学の場合：750万円以下

## ●補助額（在学1人当たり）

金融機関等から借り入れ資金限度額300万円以内で利率年8%以内での計算利息額

※平成21年度（21年4月～22年3月）実支払い利息額以内を補助します。

## ●提出書類（申請書へ添付）

- ・在学証明書・所得証明書又は源泉徴収票・借用証書の写し・利息支払い領収書の写し・償還計画表の写し

## ●申込期限

4月30日(金)まで

※申込書は教育委員会にありますので提出書類及び印鑑を持参の上、お越しください。

## 【申込み・問い合わせ先】

教育委員会 教育総務課 電話49-1201

にの金選  
つ補利學  
い助子資  
金補金補  
申給借  
請費入

4月30日まで  
申請受付中

# 平成22年度『犬の登録及び狂犬病予防注射』の日程【木造地区・稻垣地区】

## 【木造地区】

月日	地 区 名	場 所	時 間
4月12日(月)	若緑団地・桜木団地	若緑集会所前	9:20~9:35
	田町	加福豆腐店前	9:40~9:50
	上町	長内自動車前	9:55~10:20
	〃	佐野国三宅前	10:25~10:35
	松原・松原団地	松原集会所前	10:40~11:05
	蓮沼	佐々木九郎宅前	11:10~11:20
	赤根・赤根団地	赤根団地内公園	13:35~14:00
	浮巣	福岡商店前	14:05~14:35
	横町	つがる市シルバー人材センター前	9:10~9:30
	菅中野	茂呂宅前	9:35~9:55
4月13日(火)	千代町	中央公民館前	10:00~10:15
	有楽町	商工会館横駐車場	10:20~10:35
	吉岡下木造・清水町	環境改善センター前	10:40~11:10
	〃	宝祥向かい側	13:20~13:35
	追広	白戸謙蔵宅前	13:40~13:50
	浦船団地	浦船団地集会所前	14:00~14:10
	桜井	高橋隆宅前	14:15~14:30
	里見	杉森鉄太郎宅前	14:35~14:45
	芦沼	旧木造町農協支所前	9:15~9:30
	蓮川	三十三観音堂前	9:40~10:20
4月14日(水)	川除	老人憩の家前	10:30~10:50
	芦屋	芦屋公民館前	11:00~11:15
	豊田	千年川石碑前	13:20~13:30
	今市	今市コミュニティ消防センター前	13:40~13:55
	立花	立花消防屯所前	14:05~14:20
	出野里	出野里公民館前	14:25~14:40
	芦部岡	芦部岡集会所前	14:45~15:00
	蓮花田	天満宮神社前	9:10~9:40
	永田	神明宮神社前	9:50~10:20
	土滝	旧土滝公民館前	10:30~10:50
4月15日(木)	大畠	大畠集会所前	11:00~11:20
	西林	鹿嶋神社前	13:25~13:40
	東林	乳井光武宅前	13:45~14:00
	生田	生田消防屯所前	14:05~14:20
	堅固	馬頭観音堂前	14:25~14:35
	石館	石館・堅固コミュニティ消防センター前	14:40~15:00
	兼館	兼館消防屯所前	9:15~9:35
	善積	旧善積保育園前	9:45~10:05
	夕日岡	江良勝己宅前	10:10~10:20
	出崎	出崎集会所前	10:25~10:35
4月16日(金)	加納田	戸岡善一宅前	10:55~11:05
	中の林	稲葉光昭宅前	11:15~11:25
	濁川	葛西正寛宅前	13:20~13:30
	中館	高杉鉄工所前	13:35~13:50
	町居田	稻荷神社前	13:55~14:05
	柴田	成田商店前	14:10~14:40
	十文字	三橋直次宅前	9:20~9:30
	近野	近野・十文字コミュニティ消防センター前	9:35~9:55
	平野	葛西和子宅前	10:05~10:15
	菊川	旧木村商店前	10:20~10:35
4月19日(月)	千代田	長内豊治宅前	10:45~11:00
	〃	千代田集会所前	11:05~11:25
	遠山	稻荷神社前	13:25~13:40
	吉見	旧菊池商店前	13:50~14:10
	福原	福原コミュニティ消防センター前	14:20~15:00
	下福原	旧長谷川商店前	9:20~9:35
	三ツ館	光明寺前	9:45~10:05
	広岡	長谷川譲宅前	10:15~10:45
	〃	旧広岡消防屯所前	10:50~11:05
	〃	河嶋石油店前	11:10~11:20
4月20日(火)	四軒家	長谷川テル宅前	13:30~13:40
	あざみ岡	木元神社前	13:45~13:55
	越水	老人憩の家前	14:05~14:30
	〃	旧木造町農協支所前	14:35~14:55

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111(内線284)

月日	地 区 名	場 所	時 間
4月21日(水)	駒田	駒田集会所前	9:20~9:50
	吹原	吹原コミュニティ消防センター前	10:00~10:10
	南広森	大沢光弘宅前	10:20~10:50
	小田原	小田原消防屯所前	11:10~11:25
	丸山	工藤輝宅前	13:30~14:00
	〃	工藤久雄宅前	14:10~14:30
	出来島	長内建設前	9:30~9:55
	〃	老人憩の家前	10:00~10:20
	〃	四所神社前	10:25~10:45
	菰槌木	木村晋一宅前	10:55~11:15
4月22日(木)	〃	菰槌公民館前	13:30~13:50
	〃	佐藤一久宅前	13:55~14:10
	〃	菰槌コミュニティ消防センター前	14:15~14:35
	大湯町	大湯町コミュニティ消防センター前	9:30~9:55
	館岡	旧館岡公民館前	10:05~10:40
	龍ヶ岡	野呂廣秀宅前	10:45~11:05
	筒木坂	三橋光徳宅前	13:30~13:45
	〃	筒木坂コミュニティ消防センター前	13:50~14:10
	〃	旧中千代商店前	14:15~14:35
	平滝	平滝コミュニティ消防センター前	14:45~15:00

## 【稻垣地区】

月日	地 区 名	場 所	時 間
4月23日(金)	吉出	工藤一郎宅前	8:45~9:00
	沖善津	沖善津屯所前	9:05~9:20
	再賀	佐々木慶一郎宅前	9:25~9:40
	千年	千年集会所前	9:45~10:05
	語利	J A つがるにしきた倉庫前	10:10~10:20
	沼館	野宮商店前	10:30~10:40
	〃	沼館老人憩の家前	10:45~10:55
	〃	緑川十字文字	11:00~11:10
	福富	福富集会所前	11:15~11:30
	元増	稻垣体育館前	11:35~11:50
4月26日(月)	沼崎	稻垣支所前	13:00~13:20
	野田	駐在所前	13:25~13:40
	〃	野田集会所前	13:45~14:00
	楽田	藤田隆一宅倉庫前	14:05~14:25
	野末	野末集会所前	14:35~14:45
	穂積	穂積集会所前	14:50~15:05
	細沼	神社前	15:10~15:25
	鶴見里	鶴見里集会所前	15:30~15:40
	家調	家調集会所前	8:45~9:00
	繁范	J A つがるにしきた繁田出張所前	9:05~9:25
4月27日(火)	繁田	今商店前	9:30~9:50
	船越	石戸谷均宅前	10:00~10:10
	下繁田	斎藤商店前	10:15~10:25
	〃	神守一宅前	10:30~10:40
	下派立	下派立集会所前	10:50~11:05
	前村	前村集会所前	11:10~11:20
	中派立	中派立集会所前	11:25~11:30

### ■集合注射料金について

- 新規登録と注射接種の場合: 6,000円  
(登録料3,000円と注射済票発行手数料550円含む)
- すでに登録済の場合: 3,000円(注射済票発行手数料550円含む)

### ■狂犬病予防接種と犬の登録について

- 毎年1回、必ず予防注射を受けてください。
- 犬の登録は飼い始めた日から30日以内(生後90日を超えた犬)に届出してください。
- 狂犬病予防法により未登録・未注射の場合は、20万円以下の罰金に処せられます。

※犬の転入、転出、死亡等については、左記まで問い合わせください。

# 学生納付特例制度ってご存じですか!?



学生納付特例制度は、将来、学生の方が年金を受けることができなくなったり、不慮の事故や病気で障害が残った場合、障害基礎年金を受けとることができなくなることを防止するための**学生だけの制度**です。

ご本人の申請により在学期間中の保険料が納付猶予（後払いできます。）されますので在学証明書、又は学生証等のコピーを持参し、市役所市民課または、弘前年金事務所で申請手続きをしてください。（※本人の所得に関する審査で承認されない場合もあります。）

**学生納付特例制度の受付期間は20歳になった月から！承認期間は4月から翌年3月までの1年です！**

また、卒業後、社会保険に加入されずにいる方は4月から6月までの3ヶ月分は通常納付となります。保険料を納められない場合には、「免除制度」がありますのでご相談ください。

## ■老齢基礎年金との関係

老齢基礎年金を受け取るために原則として25年以上の「保険料納付済期間等」が必要ですが、学生納付特例制度の承認を受けた期間は「老齢基礎年金の受給資格期間」に含まれます。ただし、老齢基礎年金額の計算対象には含まれません。また、10年以内であれば、さかのぼって納付することもできますので、将来の年金額を考えると就職後に猶予された期間の保険料を納付することをお勧めします。

## ■障害基礎年金との関係

障害基礎年金は、その障害の状態が障害年金を受給できるような状態であっても、一定の「保険料納付済期間等」がなければ受け取ることができません。老齢基礎年金と同様に学生納付特例制度の承認を受けた期間は「老齢基礎年金の受給資格期間」に含まれますので、万が一の時も安心です。

年金に関してのご不明な点は、「ねんきんダイヤル」0570・05・1165

【受付時間】月曜日から金曜日 8:30～17:15（ただし月曜日は8:30～19:00）

【問い合わせ先】市民課 電話42-2111（内線267）

## 食卓に もう一品



食生活改善推進員の皆さん

冬の野菜といえば白菜です。漬け物にしたり鍋に入れたりしていろいろな料理で楽しめます。白菜のほとんどが水分であり、またカリウムが豊富なので、体の中の余分なナトリウムを体の外に出し、塩分の取り過ぎを防いでくれます。そのほかには、ビタミンCも白菜の葉2枚でみかん1個以上に相当する量が含まれているとされています。油を使わず、ゆでてまくだけなので簡単に作れます。

## 白菜巻



エネルギー31kcal 塩分0g

### 【作り方】

- ①白菜は熱湯でゆでる。
- ②にんじん、長いもは一口くらいの大きさで細長く切り、ゆでる。
- ③きゅうりはにんじんぐらの大きさに揃えて切る。
- ④ゆでた①を巻きすの上にしき、②と③を並べて巻き、

巻き終わったら2～3cmの幅で切る。

- ⑤最後に合わせておいた調味料をかける。

【材 料】	白菜…大きい葉1枚	にんじん…20g
	きゅうり…20g	長いも…20g
【調味料】	酢…小さじ2	砂糖…小さじ2

## 広 告

### 住宅版 エコポイント 制度!!

無料相談・無料点検 実施中！

詳しくはお問い合わせ下さい！  
お気軽に電話を！



青森県知事許可(般-19)第400211号

新築・増築・リフォーム・設計・施工・管理  
〒038-3106 青森県つがる市柏玉水沖落5-3  
TEL 0173-23-4588 代表 尾馬 正年  
(いつでもご連絡ください)

エコリフォーム、または、  
エコ住宅の新築でエコボ  
イントが発行されます。  
**期限は年内！**  
チャンスです！

【住まいの専門家による】  
新築・増築  
オール電化リフォーム  
断熱リフォーム  
水廻り設備のリフォーム  
などなど、ストレスのない  
理想の家づくり計画・設計  
いたします。

## 光風自転車商会

どこで買った自転車も電話で出張修理OK!



- 年に1回は自転車安全整備店で点検・整備を受け、TSマークを貼った安全な自転車に乗りましょう。
- TSマークには賠償責任保険や傷害保険の付いた保険が付帯されているので安心につながります。詳しくは当店へ!!

つがる市森田町下相野野田73-3 ☎42-4155

# 平成22年つがる市農作業等標準額表

市農業委員会では平成22年つがる市農作業等標準額表を下表のとおり設定しました。農業経営の参考としてご利用ください。なお、金額については1日8時間労働でいずれも賄い無しの基準としております。

単位：円（10a当たり）

作業名等		標準額		付記
農作業 賃金	1 水田及び畠等一般作業	男女とも1日当たり	5,200	作業内容により増減をする 時間給の場合：1時間当たり650円
	2 剪定作業	男女とも1日当たり	8,000	
	3 草刈り（油含まず）	男女とも1日当たり	10,000	
	4 畑耕起	1回	3,500	
		2回	5,000	
		一	3,000	
		長いも	30,000	
		ごぼう100m当たり	2,600	
	5 りんご園耕起	1回	4,000	
		2回	7,000	
	6 レザーレベラー	14,000～20,000		
	7 肥料散布	1種類	500	
	8 水田耕起	4,500		標準深耕10cmとし深耕・重粘土・超湿地の場合割増（パワーデスクプラウも同じ）
請負料金 (税込み)	9 水田荒かき	2回	3,500	
	10 水田代かき	2回	4,000	
	11 水田の耕起から代かき	11,000		水管理含む
	12 田植機	苗なし	5,500	側条植えは割増する
		苗付	23,500	側条植えは割増する・苗運搬なし
	13 コンバイン	結束なし	11,000	糲の運搬含む
		結束あり	13,500	糲の運搬含む・糸付
	14 米の乾燥・調整	60kg当たり	1,600	
	15 わら収集	ベーラー	4,000	糸付
		レーキ	1,000	
	16 畦塗り	片道100m当たり	2,500	
	17 マルチング	200m当たり	1,500	普通うね
			2,500	高うね
	18 心土破碎機（サブソイラー）	100m当たり	400	標準深耕40cm
	19 みぞ堀機（明渠）	100m当たり	2,000	
オペレーター	20 麦	播種	ロータリー式	耕起を含む
		刈取り		
		乾燥・調整	60kg当たり	1,600
	21 大豆	播種		1,500
		除草剤散布		900
		中耕・培土		1,200
		農薬散布		1,000
				ヘリコプター使用の場合
				ブームスプレーヤーの場合
	22 農業用機械の運転	刈取り		6,500
		乾燥・調整	60kg当たり	1,500

## ●つがる市賃借料情報（平成21年1月から12月までの参考平均価格）

田（10a当たり）→24,900円 畠（10a当たり）→6,700円

※表にない項目については、双方で協議してください。

【問い合わせ先】 つがる市農業委員会事務局（柏支所内） 電話25-3820





# つがる市ふるさと模擬検定

チャレンジ

平成22年2月11日、つがる市誕生5周年を記念して「つがる野文庫の会」(平川智枝子代表)が主催する『つがる市ふるさと模擬検定』が開催されました。模擬検定に出題された問題をいくつか掲載しましたので、皆さんもつがる市のことどれくらい知っているか、解いてみてください！



1	つがる市出身で名誉市民でもあり、第6～9代の青森県知事を務めた方の名前をお書きください？	
2	森田地区（木造新田）下相野集落を中心として歌われ、「嫁いびり」の歌として全国的に有名な民謡といえばなんでしょう？	
3	つがる市では2つの都市と姉妹都市提携をしていますが、アメリカ・メイン州バス市ともう一つ（国内）はどこでしょう。都道府県名と市町村名の両方をお書きください？	
4	常陸宮（ひたちのみや）妃殿下になられた津軽華子様は、御結婚を前に昭和39年8月4日、御両親の津軽義孝氏御夫妻とともに津軽家縁の、つがる市内の神社に参詣されましたが、その神社とは？	
5	つがるブランド認定品加工品は数多くありますが、その中での人気商品「トマトイース」がありますが、使用しているトマトの品種はどれでしょう？	①金太郎 ②浦島太郎 ③桃太郎 ④白雪姫
6	次は、つがる市の住所ですが、なんと読むでしょう？「去来見」	①いざみ ②さらみ ③きよらい ④さきみ
7	つがる地球村にある「野外円形劇場」の収容人員は？	①1,500人 ②3,500人 ③4,000人 ④5,000人
8	つがる市の花・木・鳥はなんでしょう？ ①ノハナショウブ、イチョウ、ハクチョウ ②ニッコウキスゲ、クロマツ、カッコウ ③ノハナショウブ、サクラ、ウグイス ④ニッコウキスゲ、イチョウ、ハクチョウ	
9	つがる市に縁のある国會議員、竹内黎一氏が1984年に初入閣したときのポストはどれでしょう？ ①防衛庁長官 ②経済企画庁長官 ③科学技術庁長官 ④北海道開発庁長官	
10	車力の特産品をたっぷり使った麺が有名ですが、何を使用した麺でしょう？ ①大根 ②牛蒡 ③長芋 ④ホタテ	
11	平成2年から始まったチエスボローカップ水泳駅伝、車力からメイン州バス市に向かって泳いだ現在の達成距離は？	①約4,580km ②約10,200km ③約2,645km ④約4,400km
12	つがる市出身の作曲家上原げんと氏の代表曲といえば何でしょう？ ①夜霧のブルース ②東京の花売娘 ③浅草の唄 ④東京ブギウギ	
13	出来島海岸に海岸浸食によって現れた針葉樹林（埋没林）は、今からどれくらい前のものでしょう？	①1万5000年 ②2万3000年 ③2万8000年 ④3万2000年
14	埋没林の上部層に白い火山灰層が確認できるが、どこの火山のものでしょう？	①十和田 ②富士山 ③姶良（あいら） ④鳥海山
15	山の神（岩木山神社）、海の神、里の神（猿賀神社）が1年に一回綱引き合戦をして横綱を決め、その年の豊作を願います。では、海の神はどこでしょう？	①三新田神社 ②柏正八幡宮 ③月夜見神社 ④高山稻荷神社
16	ニッコウキスゲとノハナショウブが有名なベンセ湿原ですが、日本自然百選に指定されたのはいつでしょう？	①1983年 ②1965年 ③1990年 ④1979年
17	イオンモールつがる柏の開店した年はいつでしょう？	①平成6年 ②平成3年 ③平成7年 ④平成4年
18	木造地区的鎮守さまとされる「三新田神社」の「三新田」とは、金木新田と俵元新田とあと一つの新田とはなんでしょう？	①森田相野新田 ②車力十三新田 ③木作広須新田 ④稻垣穂積新田
19	つがる市牛潟町（うしがたちょう）にある住所で、「爆笑問題」の太田光さんも知っている住所地「大田光」はなんと読むのでしょうか？	①ひろたひかり ②おおたっぴ ③おおたひかり ④おたこう
20	つがる地球村の園内に、一本だけ植えられた黄緑色の桜「鬱金」（うこん）は、咲き始めの黄緑色から開花が進むにつれてどんな色に変わるでしょう？ ①ピンクがかったホワイト色 ②ピンクがかったウグイス色 ③ピンクがかったクリーム色 ④ピンクがかったグリーン色	
21	亀ヶ岡石器時代遺跡から出土した、片足がなく奇妙な顔形をしている土偶はどれでしょう？	①八頭身土偶 ②遮光器土偶 ③立像土偶 ④合掌土偶
22	では、問21の土偶の本物は現在どこに保管されているでしょう？ ①東京国立博物館 ②江戸東京博物館 ③国立科学博物館 ④青森県立博物館	
23	第10回全国むらおこし展で「通産大臣賞」を受賞した車力の「ガラス細工」の名前はなんでしょう？ ①しゃりきぎやまん ②しゃりきカノン ③しゃりきモスグリーン ④しゃりきびいどろ	
24	車力分屯基地は車力にできて今年で何年でしょう？	①20周年 ②25周年 ③30周年 ④35周年
25	旧稻垣村の「村の鳥」で、翼に鮮黄色があり、親子そろって仲良く生活する鳥は次のうちどれでしょう？	①カッコウ ②トンビ ③カワラヒワ ④キジバト

26	市内には多くの湖沼が存在するが、山田川の水量調整の役割も果たす湖沼は次のうちどれでしょう？	①平滝沼 ②館岡大ため池 ③田光沼 ④牛潟ため池	
27	つがる市の面積は何km <sup>2</sup> でしょう？	①312.08km <sup>2</sup> ②178.36km <sup>2</sup> ③212.65km <sup>2</sup> ④253.85km <sup>2</sup>	
28	つがる市内において数多くの遺跡が確認されているが、市内最古の遺跡は次のうちどれでしょう？	①石神遺跡 ②亀ヶ岡遺跡 ③丸山遺跡 ④牛潟(1)遺跡	
29	柏地区にある津軽藩初代藩主為信ゆかりの神社の名称は次のうちどれでしょう？	①鹿島神社 ②赤倉山神社 ③月見夜神社 ④柏正八幡宮	
30	藩政時代の一国一城令により中止となった「亀ヶ岡城」建設時の藩主は次のうちどれでしょう？	①津軽信牧 ②津軽為信 ③津軽信義 ④津軽信忠	
31	新田開発が着手されたのとほぼ同時に、津軽地方では「ヤマセ」が吹き荒れ、異常な低温が続き、農作物が大打撃を受けた。この歴史的大飢饉を伝える石碑が木造地区にあるが、その飢饉の名称は次のうちどれでしょう？	①元和飢饉 ②元禄飢饉 ③天明飢饉 ④宝曆飢饉	
32	平成18年4月に開校した瑞穂小学校は、当時県内で最多の小学校が統合しましたが、何校統合したのでしょうか？	①8校 ②9校 ③10校 ④12校	
33	旧木造町出身の大横綱旭富士、では現在の親方名は？	①安治川 ②伊勢ヶ濱 ③三保ヶ関 ④伊勢ノ海	
34	太宰治は父の生まれ故郷である木造に来て、木造駅から北側に連ねている並木に感動した様子を小説「津軽」にうたっていますが、その並木はどれでしょう？	①スギ並木 ②ケヤキ並木 ③サクラ並木 ④ボプラ並木	
35	津軽地方でよくトランプゲームの「ゴニンカン」が行われていますが、そのトランプは6世紀に、ある発祥地からヨーロッパに伝わり、日本には江戸時代に長崎へ伝わったといわれていますが、その発祥地の国とはどこでしょう？	①ロシア ②インド ③イギリス ④アメリカ	

問題はここまで！ 何問正解できたかな？ 答え合わせをしてみよう。



【答え】 1.竹内俊吉 2.弥三郎節 3.北海道白老町 4.三新田神社 5.③ 6.① 7.④ 8.② 9.③ 10.②  
11.① 12.② 13.③ 14.③ 15.④ 16.① 17.④ 18.③ 19.② 20.③ 21.② 22.① 23.④  
24.③ 25.③ 26.③ 27.④ 28.③ 29.④ 30.① 31.③ 32.② 33.② 34.④ 35.②

## つがる市地域子育て支援センター

地域と関連性を持ちながら子どもの健やかな成長を願い、未就学の乳幼児と保護者を対象に育児の不安、相談、支援等を行っています。

名 称	場 所	電 話
木造地域子育て支援センター	木 造 日 向 6 1 - 4 (ひなた児童会館内)	42-2130
稻垣地域子育て支援センター	稻垣町繁田母衣掛27-19 (しげた保育園内)	46-2250
車力地域子育て支援センター	車 力 町 若 林 1 5 3 - 2 (旧 車 力 保 育 所 内)	56-2106

### 【主な活動内容】

- ①子育て親子の交流の場(子育てサロン)
- ②育児相談(電話・訪問)
- ③子育てサークルの支援
- ④育児講座
- ⑤地域の需要に応じた支援



お気軽に連絡ください！

## 「松の館ギャラリー」からお知らせ

### ■ドリンクデザイン画展示発表会

柏中学校1年生の発想力豊かな新商品のドリンクデザイン画を展示します。

期間：3月12日(金)～22日(月)

時間：平 日 9:00～17:00  
土日祝日 9:00～16:00

### ■写真展

つがる市写真クラブ会員が撮影した写真を展示します。

期間：4月2日(金)～11日(日)

時間：平日9:00～17:00、土日9:00～16:00

### 【問い合わせ先】

生涯学習交流センター松の館 電話 49-1200

広 告

## 五所川原第一高等学校 通信制前期募集

### 入学から卒業まで



### 特 色

- 年2回の募集・3年で卒業可
- 多様な生徒の受入れ
- 不登校傾向の生徒の受入れ

☆転入・編入は随時受け付けます。

ご相談ください。



〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1  
五所川原第一高等学校 通信制課程

TEL 0173-26-6662 FAX 0173-26-6663  
<http://goichiko.jp/tsushin/>

# クロスワードに挑戦！

タテ・ヨコの問題を解いていき、A～Gの文字を探して  
ことばを見つけてね!

ヒントは「ユリ科の多年草」

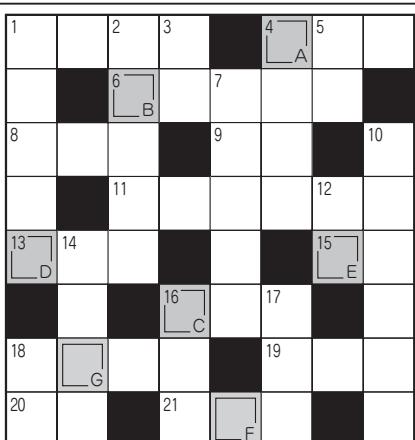
応募方法：ハガキに答え、住所、氏名（未成年の場合は保護者名も記入）、年齢、広報つがるに対するご意見などを書き添えてお送りください。正解者の中から抽選で5人の方に、「つがーるちゃんエコバッグ」をプレゼントします。（3月23日締切 ※23日消印有効）

応募先：〒038-3192 つがる市役所  
総務課文書広報係まで

2月号の答えは「メロンロード」でした。

多数応募していただきありがとうございました。  
当選者は次のとおりです

川越鐵男（木造）・高杉文子（森田町）・工藤紗織（柏）・  
土坂谷漣浪（稻垣町）・坂本云々（豊富町）



21 20 国の天然記念物である「仏ヶ浦」があるト北地方の村。  
少ない水。

- 【タテの問題】

1 早春、雪解けとともに顔をだす。香りと  
苦みを賞味する。

2 歌手の吉幾三さんは稻垣小学校の校歌を作詞・○○○○○していな。

3 ○○底、○○票、獲○○、取○○、所○○

4 内閣総理大臣は、国會議員の中から国会の議決によつて指名され、天皇により○○○○せられる。

5 灸(きゅつ)や鍼(はり)の治療で効果のある、人体の定まった位置。

6 まゆのあたりにしわを寄せた、機嫌の悪い  
その顔。

7 背中に羽根をつけて恋の矢を撃つ<sup>（き）</sup>おぐ  
れな幼児。「恋の○○○○○○○○

8 合唱などのまとめ役。○○者。

9 行く人を送り、来る人を迎えること。

10 太鼓と笛などを中心に編成された行進用  
の音楽隊

11 名前が知られていない○○○選手が大活躍  
アメリカ航空宇宙局。1958年に設立

- 【四】**された政府機関。**

1 地方税（住民税）の一部を故郷の自治体などに寄付することを可能にした制度。○○○納税。

2 日々の出来事を、紙などに記録したもの早春に出て胞子散。春の山菜として親しまれてる。

3 商品などを納める時期。

4 鶴とともに縁起の良い動物とされる。

5 冷えを改善、胃の働きを整える、疲れ・体力の回復などの症状が改善されるお酒。「○○○通行」 ⇨ 左側(さんく)。

6 問題などを解決する重要な手掛けり。「○○ボイント」

7 新聞・雑誌で、短い評論などを掲載する欄。また、図み記事。

8 道路の道端などに「REHABや「III」など〇〇〇はやめましょ。

9 麻雀用語でメンバー、顔ぶれ、人数といふ意味。

## 【タテの問題】

早春、雪解けとくわに顔をだす。香りと  
苦みを賞味する。

[田口の問題] された政府機

## 【三つの問題】 1 地方税（住民税）の一部を故郷の自治体

# -CIR Column 国際交流員 コラム



## 運動と自転車

私は冬が苦手だといつことは秘密ではありません。はつきり言えば冬は大嫌いです。しかも、去年から新しく気に入った交通工具手段は冬に使えません。始め、車にガソリンを入れ、いい運動なので自転車を乗れませんので、私の自じく物置で待っています。冬になってしまい、死に動に対する考え方について気がつきました。一般的より運動すると思います。い人は少なくて、たまに参加する人が多いと思います。は運動の機械だけではなく、運動手段であると思われて

他方、アメリカ人の考え方は、極端に分かれていると思います。運動しない人はゼンゼン運

さを忘れてはいると思います。  
ただ、アメリカ人の自転車に対する考え方方は  
変わってきたているとも思います。（運動に対する  
考え方はどうかわかりませんが…。）都市に  
住んでいる人は、自転車に乗つて運動しながら  
僕約しています。

私もアメリカに帰つたら自転車に乗る習慣を  
続けたいです。その前に青森で天気がよくなる  
季節を楽しみに待っています！

広 告

**夜9時まで営業の旅行屋です !!**

航空券・宿泊・貸切バス・国内旅行・海外旅行・団体旅行  
旅行の事なら「旅行屋」まで、お電話ください

営業マンが自室・職場まで伺います

 旅行屋 TEL 017-776-3434

株式会社 旅行屋 青森市安方 2-17-11 青森日商連安方ビル2F  
総合旅行業務取扱管理者 長利忍(木造高校卒業)

広 告

# かわしま接骨院

〈厚生労働大臣免許〉柔道整復師 川嶋 浩靖	〈厚生労働大臣免許〉柔道整復師 川嶋 絵美子
<b>診療時間</b>	
月曜日～金曜日	8:30～12:00
土曜日	2:00～7:00 8:30～12:00
1:30～5:00	
休診／日曜・祝日	
※急患はお電話下さい	

各種健康保険・交通事故・労災・生保 取扱い

つがる市木造末広41-11 ☎ 49-1343



# つがる市 社協からのお知らせ

平成22年3月

発行 / つがる市社会福祉協議会 〒038-3138 つがる市木造若緑52番地  
TEL:0173-42-4660 FAX:0173-42-4686 Eメール:tsugarushakyo@tea.ocn.ne.jp

個人では  
解決できない  
法律の問題や  
家庭問題等、  
お一人で悩んで  
いませんか

## 法律相談を開催しています

期 日：平成22年4月14日㈬（毎月第2水曜日）  
時 間：午後1時から4時まで  
場 所：つがる市社会福祉協議会本所 相談室  
料 金：無料 ※相談は予約が必要です。（TEL 0173-42-4660）

## 福祉制度の情報

今回は、「駐車禁止除外制度」です。

身体障害者が運転する車両は駐車禁止から除外することになっています。対象は身体障害者手帳をお持ちの下肢障害者（1～5級）・内部障害者（1～3級）で歩行困難な方、視覚障害者（1・2級）で歩行に介護を要する方については駐車禁止から除外されます。

申請手数料は、**身体障害者福祉会の会員であれば、2,000円**、非会員の方は2,500円となり、各地区的**『身体障害者福祉会』で手続きの代行を行っています！**

また、障害者控除（NHK受信料や交通機関の割引等）の制度がたくさんあります。但し、手続きや窓口は市役所や関係機関になる場合が多いですが、まずは最寄りの福祉会事務局までお気軽にお問い合わせください。

### 【福祉団体の紹介 —身体障害者福祉会—】

つがる市内には、障害者のみなさんの福祉の向上と親睦交流を深めることを目的に活動している福祉団体があります。現在、会員は249名（木造40名・森田33名・柏20名・稻垣50名・車力106名）で、スポーツ大会、会員研修旅行や親睦会などの行事を行っています。事業以外にも、福祉に関する情報提供や生活相談にも応じております。

年会費は1,000円で、**つがる市内在住の身体障害者手帳をお持ちの方なら誰でも入会できます。**入会をご希望の方は最寄りの福祉会事務局までお問い合わせください。

#### ～各地区福祉会の所在地(事務局)～

- 木造身体障害者福祉会（木造福祉センター内）TEL：0173-42-4660
- 森田身体障害者福祉会（森田保健福祉センター内）TEL：0173-26-3836
- 柏身体障害者福祉会（柏老人福祉センター内）TEL：0173-25-2468
- 稻垣身体障害者福祉会（稻垣在宅介護センター内）TEL：0173-46-3049
- 車力身体障害者福祉会（車力老人福祉センター内）TEL：0173-56-3051

## 平成21年度 つがる市社協会費額 8,509,900円 (平成22年1月末)

(木造3,745,000円、森田1,272,000円、柏1,238,000円、稻垣1,134,500円、車力1,120,400円)

住民の皆さんの福祉に対するご理解とご協力に対し、心から御礼申し上げます。

つがる市社会福祉協議会は、市民のみなさんの暖かいご協力により、誰もが安心して楽しく暮らせる「笑顔で暮らせる福祉のまちづくり」を進めていくための活動・事業を展開しております。各地区福祉推進員等関係者のみなさんには、ご多忙のところ会費徴収に協力下さり深く感謝申し上げます。

**会費が財源となる主な事業**

- 児童・生徒に関する福祉事業（ボランティア推進校事業、小中高生福祉体験活動事業）
- 広報・啓発事業（夏まつり・福祉まつり、会員増強運動事業花の種、広報の発行、つがる市社会福祉大会開催）
- 高齢者に関する福祉事業（各地区的食事サービス関連事業、シルバーサロン事業、高齢者芸能大会事業）
- 障害者等に関する福祉事業（知的障害者レクリエーション事業等）
- ボランティアに関する事業等

### 『お詫び』

昨年11月に柏地区で配布されました「赤い羽根共同募金運動の毎戸チラシ(寄付者名簿)」において、上派立の葛西又兵衛さんの氏名が掲載されていませんでした。深くお詫び申し上げます。

※このページは有料掲載になっています。

# 地球村「冬物語」 100メートルバナナボート完成



1



2



3



完成した長さ100㍍のバナナボートを持ち上げる参加者



5

1 雪が降り積もる中で熱のこもった演舞を披露する「よさこい知求群会」 2 つがーるちゃんルーレットも大人気 3 スキーで坂を勢いよく滑走し約3mの池の水面を滑りきる「池ボチャゲーム」 4, 5 スポンジ生地にクリームを塗りバナナがのせられた完成間近のバナナボート 6 幻想的な雰囲気の中、今千里さんの歌声がフィナーレを飾り観衆を魅了

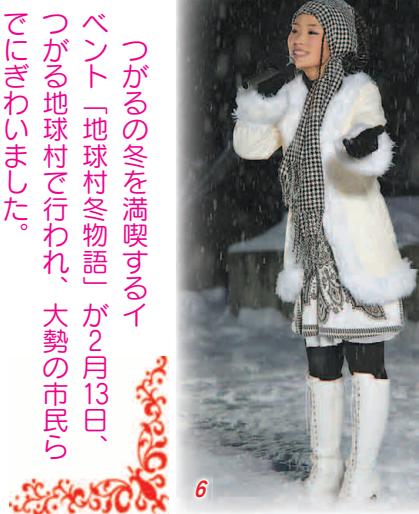


つがーるの冬を満喫するイベント「地球村冬物語」が2月13日、つがーる地球村で行われ、大勢の市民らでにぎわいました。

イベントの目玉は、なんと言つても巨大ロールケーキ「バナナボート」作り。2年前は50㍍、昨年は75㍍と記録を更新し、今年は長さ100㍍のバナナボートに挑戦。この日用意された材料はバナナ700本(105㌘)、つがーる市産つがーるロマンの米粉を使用したスポンジ生地を敷き、約700人の参加者が生地の上にクリームを塗つてバナナを乗せ、ラップごと巻いて完成。完成したバナナボートは、主催者の掛け声で胸の高さまで持ち上げられ、全員で完成を祝いながら参加者全員に振る舞われました。

また、会場内には多くの出店も軒を連ね、池ボチャゲーム、つがーるちゃんルーレット、豪華賞品が当たる大抽選会などのイベントも行われました。

冬物語のフィナーレは、歌手の今千里さん(青森市出身)のミニライブやよさこい知求群会とつがーる衆によるヨサコイ演舞が会場を盛り上げ、最後に花火を打ち上げて冬物語の幕を閉じました。



6