

健康づくり講座 講演会

肺の生活習慣病をご存知ですか？

日 時 1月30日(水) 13:30～15:00
(受付13:00～13:20)

場 所 生涯学習交流センター「松の館」

テ ー マ 「肺の生活習慣病COPDをご存知ですか？」

講 師 中村内科医院（五所川原市）
院長 中村 謙弥 氏

申込期限 1月25日(金)



※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、以前は「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていた疾患をまとめた新しい病名です。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課
電話42-2111（内線305）



すずらんの会

～自死遺族の集い～

「すずらんの会」は、自死遺族の悲しみや苦しみを分かち合うための集いで、現在、ご家族を自死で亡くされた方が参加しています。あなたの悲しみや苦しみを安心して話せる場所ですので、一人で抱え込まずにご参加ください。

参加者の声

「今はすずらんの会で同じ境遇の仲間と話し、分かち合えることで心が軽くなり、笑顔を取り戻せました。いざという時に話を聞いてもらえるという心強さを感じ、自分だけじゃないという安心感に救われました」

日 時 1月21日(月) 14:00～16:00

場 所 木造ふれあいプラザ
(JR木造駅隣の三角屋根の建物)

申し込み 事前に電話で精神保健担当の保健師へお申し込みください。

※すずらんの会とは別に、精神保健担当の保健師が訪問や電話で自死ご遺族の相談にも応じています。

【申し込み・問い合わせ先】
健康推進課 電話42-2111（内線306）

「子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン対象者」へお知らせ

「がん検診無料クーポン券」を下記の特定の年齢の方に送付しています。まだ受診されてない方は、がんの早期発見と自らの健康状況を知るために、受診されるようお勧めします。

つがる市総合（集団）健診にて、子宮がん・乳がん検診を受診された方は「受診済み」となります。

◆有効期限 平成25年2月28日(木)

◆対象年齢

子 宮 頸 が ん	乳 が ん
平成3年4月2日～平成4年4月1日	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
昭和61年4月2日～昭和62年4月1日	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
昭和56年4月2日～昭和57年4月1日	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
昭和51年4月2日～昭和52年4月1日	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
昭和46年4月2日～昭和47年4月1日	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日

◆指定検診機関 つがる市、五所川原市、弘前市内の指定医療機関
※無料クーポン券に同封の「つがる市指定検診機関のお知らせ」でご確認ください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

広 告

学生服・セーラー服
高校指定服・指定トレパン

☆木造中学校
☆柏田中学校
☆森田中学校
☆稲垣中学校
☆五所川原高校
☆鰐ヶ沢高校

マイエー TEL42-2118
木造有楽町



広 告

加盟店でお買い物した商品をつがる市内無料配達いたします。

会員募集中!

つがる市宅配サービス

TEL 0173-42-3331

事業実施主体：NPO法人元気おたすけ隊



健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆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。

今月のドクター

津川 信彦 先生

(健生五所川原診療所・所長)



温泉と健康

青森県は、平成23年度統計資料によれば源泉総数1,095（全国第6位）、温泉地数129（全国第5位）、総湧出量は149,149ℓ/分（全国第4位）です。また温泉を利用した公衆浴場数284（全国第8位）で42℃以上の源泉数738（全国第6位）です。温泉の効用についてお話しします。

なぜ温泉は健康に良いのでしょうか？その1は温泉地の「転地効果」です。「自然浴」は自分の身体を目覚めさせます。たとえば森を散歩すると、なぜか心が落ち着きます。実は樹木から発散されるフィトンチッドと呼ばれる、揮発性のテルペン系物質によるアロマテラピー効果なのです。殺菌・防腐作用があり、血圧を下げ、気分を安定させる効果です。木々のおかげで、森の空気はいつもみずみずしく、さらには森の中、特に滝や川の近くのマイナス空気イオンには、心身を鎮静化させる効果があるのです。森林浴はアロマテラピー（香り療法）効果があります。また海辺の気候や自然の効用をとり入れた治療法が「タラソテラピー」です。海辺の自然浴は、特に気管支喘息やアトピー性皮膚炎に効果があります。

その2は「自然治癒力」を高める温泉の相乗効果です。温泉のお湯には、水道水にはない特定の成分が含まれています。硫黄には解毒作用や皮膚をなめらかにする働きがあり、鉄は貧血に効果があります。さまざまな成分が微量ずつ含まれている温泉は、薬理効果が相乗的に作用して体の調子を整えてくれるというよさがあります。もう1つは、不規則な生活や過剰なストレスから体内のリズムが乱れて不健康

を引き起こした際、湯治は定期的な入浴によって体によい刺激を繰り返し与え、体のリズムを安定させることができます。これが「総合的生体調整作用」です。温泉は、特定の病気に対する薬というより、さまざまな薬効成分や定期的な入浴刺激による相乗効果によって、ヒトの自然治癒力を高めるといえる総合的な効果のほうがより大きいといえるでしょう。

最後の3番目は「入浴」そのものがもつ効果です。①浮力効果としては体重が空気中9分の1に減少します。②静水圧効果では腹囲が3～5cm、ふくらはぎで1cmくらい縮みます。③温熱効果としては温かいお湯につかると交感神経が働き、新陳代謝を促進し身体にたまった疲労物質や老廃物の排出を助けます。お湯の刺激は、体温を上昇させると同時に脳に「戦闘開始」の判断を出させます。また、ぬるいお湯につかることで副交感神経が働いて精神的に安らいで落ち着いた気分になります。ぬるめの体温に近いお湯は「休息OK」のサインを出させます。その結果、体をリフレッシュさせたり精神疲労を取り除いたりする、というわけなのです。またマイナスイオン効果では①入浴によって最高血圧は低下しますが、浴室の空気に触れるとわずかにシャワーを浴びただけでも血圧が低下することがわかりました。これは、マイナスイオンに副交感神経を優位にする働きがあるからです。②マイナスイオンの満ちた浴室内では、リラックスし快適さを感じる脳波であるα波が大量に出ます。しかも興味深いのは、より深く心の底からリラックスするθ波に近いα波が非常にたくさん出ることです。

つがるブランド 料理コーナー



つがるブランド農産物を使った料理を紹介します。

【材料】4人分

ごぼう……………1本
玉ねぎ……………1/2個
牛乳……………2カップ
コンソメ
(キューブ) ……2個
塩……………少々
バター……………適量
米粉……………大さじ2
水……………600ml

ごぼうのポタージュ

市生活改善グループ連絡協議会 提供

ごぼうには水溶性・不溶性の食物繊維がバランスよく含まれているので、腸の働きを整えてくれます。

【1人分】エネルギー 135kcal たんぱく 質5.0g
脂質 4.7g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 2.1g

【作り方】

- ① ごぼうと玉ねぎは2～3cmのざく切りにする。
- ② 鍋に水600mlとコンソメ、ざく切にしたごぼうと玉ねぎを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかけてなめらかにする。
- ④ ③を鍋に入れ、牛乳と大さじ3の水で溶いた米粉を入れて、沸騰させないようにして温める。
- ⑤ 仕上げに塩、バターを加えて味を調える。



農地保有合理化事業で有利に規模拡大を

公益社団法人あおもり農林業支援センターでは、平成24年4月から社団法人青い森農林振興公社に代わって農地保有合理化事業を実施しています。

この事業は、同支援センターが経営規模を縮小する出し手農家から農地を買い入れ（借り入れ）、規模を拡大する受け手農家に売り渡す（貸し付ける）もので、毎年多くの農家が利用しています。

契約書類の作成は全て支援センターが行い、若干の手数料はかかりますが、税制面などでのメリットがありますので、農地の売り買い、貸し借りの際はご活用ください。

詳細については、農業委員会または支援センターへご相談ください。

【問い合わせ先】つがる市農業委員会 電話25-3820
あおもり農林業支援センター 電話017-773-3131

果樹生産者の皆さんへ

津軽広域農業共済組合では、平成24年12月1日より平成25年度果樹共済の加入申込を受け付けています。

異常気象による自然災害に備え、果樹共済に加入しましょう。

【問い合わせ先】津軽広域農業共済組合 電話33-1513

第29回「つがる市くらしの工夫展」

つがる市の農村女性が一堂に会し、生活技術の交換やつがるブランド農産物のおいしい食べ方の紹介、自慢の農産物、加工品を即売します。

日時：1月18日(金) 10:00～14:10

場所：生涯学習交流センター「松の館」

—主な内容—

●くらしの創意工夫コンテスト出品作品展示

・つがるブランド農産物8品目利用の部門

・地元農林水産物利用の部門

・快適な農作業衣およびアイデア作品の部門

・つがる伝承の技わら工芸品の部門

●「おいしいつがるブランド」コーナー

(料理実演・試食)

●農村女性達のアトリエ(作品展示)

●加工品等の即売コーナー、フリーマーケット

●食生活改善推進コーナー、健康チェックコーナー

●講演会(講師：日本レクリエーション協会

代表 塩谷彰宏氏)

●下水道・農業者年金・農業共済PRコーナー

【問い合わせ先】

西北地域県民局 地域農林水産部

農業普及振興室分室 電話42-2222



路線バスを利用しましょう 地域を支える公共交通

現在、つがる市内を走るバス路線は弘南バス株式会社の運行による8路線(注)あります。

しかし少子化・過疎化の進行や、自家用車の普及などにより、バスの利用者は年々減少しており、国・県、沿線市町村は路線バスを維持するために、バス事業者がバスを運行して赤字が出た部分を補助(平成23年度市補助額：1,327万1千円)し、路線を維持しています。

全国的にも路線バスの減便や路線が廃止されている状況ですが、通学や通院の日常生活に欠かすことのできない交通手段確保のため、地域住民の皆さんの積極的な利用が路線バスの維持につながります。路線バスが運行を続けていけるよう、皆さんのご協力をお願いします。

(注) ①鰺ヶ沢線②稲垣線③小泊線④出来島線⑤鶴田線⑥豊川線⑦南広森線⑧木造高校線

【問い合わせ先】企画課 電話42-2111(内線321)



広 告

志望校を
母校にする!

平成24年度入試合格実績(一部)
◆弘前高校3名 ◆弘前南高校1名
◆五所川原高校12名(うち理数科3名)
◆木造高校12名

新学期生の「受付」を開始します!

対象/小学生・中学生(国・英・数・社・理)

進学・学習指導教室

萩野学習会

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)

お問い合わせは TEL. 0173(42)1738

広 告

たたみ張替 新畳 表替 裏替 お電話下さい。

家具の移動は
当店におまかせ下さい!

これを機会にお部屋の模様替えをどうぞ!

1枚だけのご注文も喜んで!

仕事の大小にかかわらず、丁寧がモットーです。

サンプル持参でお見積り

見て、触って、納得!

古ゴザ、ご自由に
お持ち帰り下さい

当店の店頭に置いてあります。



三浦畳製作所

つがる市森田町床舞玉水16-2

TEL・FAX (0173) 26-3130

携帯 090-5592-4093



第3回つがる市ふるさと検定

NPO法人つがる野文庫の会主催の「第3回つがる市ふるさと検定」が12月1日、松の館で行われ12人が受検しました。問題は、市の歴史や文化など多様な分野から出題され、100問中70点以上正解した6人が合格しました。

ふるさと検定に出題された問題を一部掲載しましたので、皆さんもつがる市のことをどれくらい知っているか、挑戦してみてください。

1	田小屋野貝塚で縄文晩期（約5500～5000年前）の人骨が出土しましたが、出土された人骨はどれでしょう？ ① 成人男性 ② 成人女性 ③ 未成年男性 ④ 未成年女性
2	つがる市で開催されているチェスボールカップ水泳駅伝は単にタイムを競うだけでなく、全参加者の泳いだ距離を毎年累計してつがる市とバス市までの直線距離を目指すという大会でもあります。その距離はどれでしょう？ ① 10, 100km ② 10, 200km ③ 10, 300km ④ 10, 400km
3	つがる地球村では毎年「地球村冬物語」が開催されていますが、イベントの目玉として世界一長いバナナボード作りに挑戦しています。昨年達成されたバナナボードの長さはどれでしょう？ ① 150㍓ ② 160㍓ ③ 180㍓ ④ 200㍓
4	伝統行事である「虫送り（虫祭り）」の虫（ムシ）は、龍をかたどったものと言われていますが、古い日本語で龍は何と呼ばれたでしょう？ ① ツノムシ ② タツコムシ ③ アメコムシ ④ ナガムシ
5	三新田神社の「三新田」に該当しないものはどれでしょう？ ① 中里新田 ② 俵元新田 ③ 金木新田 ④ 木作広須新田
6	つがる市は平成24年8月24日をもって交通死亡事故皆無〇〇〇日を達成し県警本部より表彰を受けましたが、交通死亡事故皆無何日を達成したでしょう？ ① 150日 ② 200日 ③ 250日 ④ 300日
7	高山稲荷神社の俗名は何でしょう？ ① 一五郎稲荷 ② 二五郎稲荷 ③ 三五郎稲荷 ④ 四五郎稲荷
8	青森県、東京、中国を舞台にした日中友好40周年記念映画はどれでしょう？ ① 明日に架ける橋 ② 明日に架ける道 ③ 明日に架ける恋 ④ 明日に架ける愛
9	つがる市には歴史に関する資料館がありますが、何カ所の資料館が存在するでしょう？ ① 2カ所 ② 3カ所 ③ 4カ所 ④ 5カ所
10	つがる市のマスコットキャラクター「つがーちゃん」の誕生日はいつでしょう？ ① 2月11日 ② 5月5日 ③ 7月23日 ④ 8月10日
11	平成24年につがる市で初となる女性委員が誕生したのはどの委員でしょう？ ① 民生委員児童委員 ② 農業委員 ③ 教育委員 ④ 監査委員
12	亀ヶ岡石器時代遺跡から出土した国の重要文化財である「遮光器土偶」の名称は、土偶の目が北方民族の使用するあるものに似ていることに由来しますが、それは何でしょう？ ① 雪眼鏡 ② 水中眼鏡 ③ 遠眼鏡 ④ 近眼鏡
13	つがる市柏地区（旧柏村）は、ある農産物で10アール当たりの収量が5度日本一になったことがあります。それはどれでしょう？ ① コメ ② リンゴ ③ シソ ④ ネギ
14	稲垣町千年にある懸河（かけがわ）遺跡からは、土師器、須恵器、擦文器などの破片が多く出土していますが、この遺跡はどの時代のものでしょうか？ ① 縄文 ② 弥生 ③ 平安 ④ 江戸
15	旧森田村下相野に伝わる嫁いびりで有名な数え唄形式の民謡“弥三郎節”は、何番まであるでしょう？ ① 8番 ② 10番 ③ 15番 ④ 20番
16	つがる市ネブタ祭りは、青森ネブタ、弘前ネブタに先駆けて、毎年7月末に3日間行われますが、中に行われる太鼓の競演は何太鼓と言われているでしょう？ ① 縄文太鼓 ② 喧嘩太鼓 ③ じょっぱり太鼓 ④ 陣太鼓
17	つがる市の名誉市民である竹内俊吉氏は、衆議院議員や青森県知事などを長年にわたり務めました。政界に転身する前に就いていた職業はどれでしょう？ ① 雑誌編集者 ② 会計士 ③ 建築士 ④ 新聞記者
18	車力漁港で、最も水揚げが多い魚介類はどれでしょう？ ① マダイ ② タラ ③ ヤリイカ ④ サバ
19	現在つがる市に隣接している地方自治体は、五所川原市、鰯ヶ沢町、鶴田町、中泊町あ一つはどこでしょう？ ① 板柳町 ② 弘前市 ③ 外ヶ浜町 ④ 西目屋村
20	独特な緑の色合いが美しい「しゃりきびいどろ」は、宙吹きとよばれる技法で作られるガラス工芸品です。このしゃりきびいどろの原料に使われているのはどれでしょう？ ① 七里長浜の砂 ② 山田川の土 ③ 十三湖のシジミ貝 ④ 屏風山の松葉

【答え】 1. ② 2. ② 3. ① 4. ④ 5. ① 6. ③ 7. ③ 8. ④ 9. ② 10. ④ 11. ② 12. ① 13. ① 14. ③
15. ③ 16. ② 17. ④ 18. ③ 19. ② 20. ①