



優勝の報告をした横山君（左）と高橋さん（右）

小学生柔道県予選会で優勝、全国大会へ

6月12日に東北町民体育館で開催された全国小学生学年別柔道大会県予選会で、横山大士君（稲垣小）が男子6年50^{kg}。超級、高橋亜胡さん（瑞穂小）が女子5年40^{kg}。超級でそれぞれ優勝し、8月に三重県で開催される全国大会への切符を手に入れました。

6月29日、2人は市役所を訪れ、県予選会優勝の喜びと全国大会へ向けた決意を市長に報告。横山君は「自分の柔道を貫いて、去年のベスト16以上にいきたい」、高橋さんは「初出場ですが、ベスト4を目指します」と意気込みを話していました。福島市長は「8月の三重は暑いので、暑さ対策をして、コーチの指導もしっかり聞いて、精一杯がんばってください」と激励していました。

緑の少年団がつつじ50本を植樹

市観光物産協会（川嶋大史会長）が主催する植樹祭が6月30日、つがる地球村のオートキャンプ場で開催されました。これは、同協会が観光地美化事業の一環として毎年行っているもので、今年は会員と地元小学生ら約50人が参加。森田小学校緑の少年団の神蔵之介君（4年）と今亜由美さん（4年）が「緑と親しみ緑を愛し、つがる市の恵まれた自然を守っていきます」と宣言し、つつじの木50本を20班に分かれて丁寧に植えていきました。

川嶋会長は「つがる地球村は県内外から多くの観光客が訪れ、つがる市の印象が深く残る場所です。この植樹をはじめ、観光地の環境美化に力を入れていきます」と話していました。



植樹する川嶋会長（右から2人目）と緑の少年団



無事故を祈願する関係者

海水浴場の安全を祈願

7月17日、出来島海水浴場とマグアビーチで海開き式が行われ、参加した関係者らが遊泳期間中の無事故を祈願しました。

海開きを前に両海岸では、地元子どもたちや自治会、NPO法人、航空自衛隊車力分屯基地関係者らがビーチクリーンを実施。海水浴客に気持ち良く楽しんでもらおうと、丁寧にゴミを拾い集めていました。出来島コミュニティ消防センターでは、市消防職員による心肺蘇生法の講習も行われ、地元住民は人工呼吸や心臓マッサージ、AEDの使い方などを学びました。マグアビーチのライフセーバー・齋藤俊史さんは「体調や天気が悪い日は絶対に無理をせず、必ず監視員やライフセーバーの目が届くところで、楽しく遊んでください」と話していました。

木造町内でまちなかウオーク開催

市体育協会（成田昭司会長）主催のまちなか健康ウオークが6月26日、木造体育センターを主会場に開催されました。市民ら約130人が参加し、10^{km}コースと4^{km}コースに分かれてスタート。風が強く、時折強い雨も降る悪天候となりましたが、参加者はウォーキングしながら交流を深めました。福島市長も4^{km}コースに参加し、市民らと一緒に完歩。「天気が悪くていつもの4^{km}より疲れたが、いい運動になった。来年は天気に恵まれることを祈って、またみんなで歩きましょう」と感想を述べました。木造体育センター内ではストラックアウトなど各種アトラクションも用意され、ゴール後は牛蒡麵の試食が振る舞われるなど、大人から子どもまで楽しい1日を過ごしました。



駅の給水ポイントを通過した一行

戦争の記憶を次の世代へ 戦没者追悼・平和祈念式

「つがる市戦没者追悼・平和祈念式」が7月14日、松の館で開催され、市民ら約180人が戦没者の冥福を祈り、恒久平和を誓いました。

式では参列者全員で戦没者の御霊に黙とうをささげた後、福島市長が「今日の平和は戦没者の方々の重い犠牲のもとにあることを忘れず、戦争の悲惨さと平和の尊さを未来へ語り継いでいきます」とあいさつ。市遺族会の工藤光則会長ら来賓の追悼の言葉に続いて、参列者は祭壇に白菊を献花し、戦没者に思いを馳せていました。

また、市内コーラスグループ「蕾の会」による追悼合唱も行われ、つがる市民の歌などが披露されました。



白菊を手向ける参列者



県知事賞作文「心のつながり」を読み上げる花田早羅さん

犯罪や非行のない明るい社会を

第66回「社会を明るくする運動」市民集会在7月5日、松の館で開催され、市民ら約400人が犯罪や非行の防止と立ち直りを支える地域の力について考えました。

集会では、向陽小6年の渡邊薫君と田中萌恵さんが「つがる市が心も体も元気な子どもたちでいっぱいになるように頑張ります」と宣誓。花田早羅さん（車力中3年）と松橋初果さん（向陽小6年）、前田陽向さん（森田小6年）の3人が、社会を明るくする運動作文コンテストの入賞作品をそれぞれ読み上げ、自身の体験から学んだことなどを伝えました。

最後に木造高校吹奏楽部が元気あふれる演奏を披露し、参加した市民らを笑顔にしていました。

市に図書一式を寄贈

県西部郵便局長会（岡部浩幸会長）と県西部郵便局長会つがる部会（菊池旭部会長）が6月20日、市に図書一式を寄贈しました。同会は、地域社会と共に歩む郵便局を目指して、これまででもつがる市に対してLED防犯灯を寄贈するなど、様々な社会貢献活動を行っています。今回は、7月29日の市立図書館オープンに合わせ、図書購入費として15万円を贈りました。

市役所で行われた贈呈式では岡部会長と菊池部会長が福島市長へ目録を手渡し、岡部会長は「少しでも地域住民の皆さまのお役にたてれば」と話していました。福島市長は「多くの方に図書館を利用していただきたい」と述べました。



目録を手渡した岡部会長（左）と菊池部会長（右）



青森河川国道事務所の説明を聞く関係者（柏鷺坂地区）

洪水に備え岩木川の水防箇所を巡視

岩木川水系洪水予報・水防連絡会（石塚宗司会長）による岩木川水系重要水防箇所（特に注意する必要がある箇所）の合同巡視が6月20日、市内の岩木川沿岸4カ所で行われ、福島市長はじめ地元の消防団や自治会長ら関係者が参加し、洪水時の水防活動について再確認しました。

つがる市では富范、下繁田、楽田、鷺坂の4つの地点が重要水防箇所とされており、この日は各地点に地域の関係者が集合。青森河川国道事務所から各地区の状況や消防（水防）団の準備・出動態勢、河川情報の確認方法などについて説明がありました。同事務所の平山孝信副所長は「洪水時の水防活動は安全確保が第一。堤防の巡視や情報収集に力を入れてほしい」と呼び掛けていました。

健康なまち・つがる市を目指して
8つの健康目標

『つがる市健康まちづくり宣言』大会 「すきですつがるし」

を实践しよう!!! <1>



<健康まちづくり宣言>

平成27年10月17日、地域一丸となって積極的な健康づくりの取り組みを目指すため「健康まちづくり宣言」を行いました。市民一人一人が健康づくりについて考え、取り組むことが大切です。

- す** すぐそこまでなら歩きます
- き** きちんと治療を継続し、悪化を防ぎます
- で** 適正体重を知り、食べすぎ・飲みすぎに気をつけます
- す** すすんで歯の健康チェックをします
- つ** つがる野菜を取り入れ、バランスの良い食事を心がけます
- が** がん検診や健康診断をすすんで受けます
- る** ルールを守り、分煙・禁煙に取り組めます
- し** 趣味や生きがいをもち、地域で生き生き暮らします

今月から左8つの健康目標と取り組みを、毎月紹介していきます。



第1回目は **す** 「すぐそこまでなら歩きます」

からだを動かす人は、動かさない人に比べて生活習慣病の発症リスクが低いといわれています。ウォーキングはいつでもどこでも、1人でできる一番身近な運動です。運動不足を感じている人は、日常生活で歩く機会を増やすことを心がけましょう。まずは、今よりも1,000歩(約10分)多く歩くことから始めてみましょう。

わたしの健康づくり

6月26日(日)開催の「まちなか健康ウォーク」に参加した方から、健康づくりについてお話を伺いました。

千田 睦夫さん (孤槌)

市の健診で異常値があり、健康を考えて毎朝3kmのウォーキングを習慣にしました。つがる市ウォーキングの会にも入会し、月1回イベントに参加しています。ウォーキングするようになってから、体重が10kg減少し、検査値も改善し、体調も良くなりました。家族も健康になったことを喜んでいきます。今後もあまり無理をせずに続けていきたいと思っています。



稲葉 里佳子さん (吉岡下木造)

自分自身日頃から体重に気をつけ、よくかむこと、野菜を多くとることを心がけています。今回のウォーキングには子どもの希望で参加しましたが、自分にとっても運動するいい機会だと思いました。

あいにくの天気でしたが、子供と一緒に完歩できて良かったです。今後も機会があれば積極的に参加したいです。



次回は **す** 「すすんで歯の健康チェックをします」をご紹介します。

野呂建設が「つがる健康経営企業」第1号に認定

木造館岡地区の野呂建設が6月22日、市で初めてとなる「つがる健康経営企業」として認定されました。

これは、従業員の健康管理・健康づくり活動を意欲的に取り組む企業を「つがる健康経営企業」に認定することで、働き盛り世代の健康づくり推進を図るものです。野呂建設では、職場における受動喫煙防止対策はもちろんのこと、従業員に対する各種健康対策研修や、検診などを受けやすい職場環境の整備など積極的に取り組んでおり、その実績が認められました。

市役所で行われた授与式で同社代表取締役の野呂佳代子さんは、「従業員が健康であることは会社の財産。その思いで続けてきた取り組みが認められてうれしい。これからも快適な職場環境づくりに努めたい」と話していました。



認定証を受け取る野呂代表取締役（中央左）と社員ら

つがる健康経営認定企業



認定ステッカー

親と子の良い歯のコンクール最優秀賞

五所川原保健所管内の「親と子のよい歯のコンクール」において、岩本純子さんと一玖磨くん(4歳)の親子（森田）が最優秀賞を受賞しました。このコンクールは毎年「歯と口の健康週間」に合わせて開催されるもので、前年度の3歳児健診において虫歯がなかったお子さんとその保護者が対象となります。

純子さんは、よい歯を守るために「家族一丸となって歯磨きに取り組むことが大切。そのために、みんなで歯磨きを楽しむ雰囲気づくりを心がけています」と話していました。一玖磨くんも「歯磨きは好き。これからもがんばります」と話していました。

市内の虫歯を持っている幼児の割合は、1歳6カ月児では1.5%なのに対し、3歳6カ月児になると34.0%に増加します。生涯にわたり健康な食生活を営むためには、幼年期からの口の中の健康管理が大切です。家族ぐるみで子どもたちの「よい歯」を守りましょう。



最優秀賞を受賞した岩本さん親子

広 告

～ ペンキのお化粧屋 ～

藤 一 美 装

代 表 藤 田 一 哉

一級建築塗装技能士 職業訓練指導員
一級鋼橋塗装技能士 外壁アドバイザー

お見積りの電話お気軽に!!

つがる市森田町森田月見野300-3 つきみの団地37
TEL・FAX 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760

広 告

屋根・外壁住宅塗装工事一式

北 山 建 装



住 所
TEL
FAX
URL

〒037-0025
五所川原市大字七ツ館字鶴ヶ沼150-35
0173-26-6654
<http://www.p-kitaken.com/>

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

山内 誠 先生

山内クリニック・院長



手のしびれ(2)

指の感覚と運動をつかさどる神経は、正中(せいちゅう)神経、尺骨(しゃっこつ)神経、橈骨(とうこつ)神経の3本です。前回は手根管症候群(しゅこんかんしょうこうぐん)(正中神経の麻痺)について述べました。今回は尺骨神経の麻痺について説明します。

何かの拍子に肘の内側をぶつけると、手の方にジンと痛みを経験された方は多いと思います。ちょうどこのあたりで尺骨神経が麻痺することが多く、肘部管(ちゅうぶかん)症候群と呼ばれます。

肘部管症候群はいろいろな原因で起こりますが、最も多いのが変形性肘関節症によるものです。変形性肘関節症とは、重労働に長期間従事したり、野球を小さい頃から長くやっていたりして、肘に過度の負担がかかった人に起こる疾患です。このような関節の病気があると尺骨神経が圧迫され、次第に神経が麻痺するようになります。

麻痺が起こると、手の小指側の感覚がなくなり、手の小さい筋肉が麻痺するので、ハシを使ったりする細かい動作がしにくくなります。麻痺が進行すると、手の甲にある筋肉が萎縮し、骨が浮き出てみえます。薬指と小指を完全に伸ばせなくなったり、親指に力が入りにくくなります(図参照)。

自然に治ることは少なく、次第に進行するので手術治療が基本となります。尺骨神経を剥離(はくり)し、前方へ移動させ、神経への圧迫を取りのぞきま

肘部管症候群

す。筋肉が萎縮すると治りにくいので早めの手術治療が肝心です。

なお、手首レベルで起こる尺骨神経の麻痺があります。尺骨管(しゃっこつかん)症候群と呼ばれ、肘部管症候群より発生頻度は低く、症状は、尺骨管内の障害レベルにより、感覚障害だけのもの、運動障害だけのもの、両障害を呈するものなど、さまざまです。

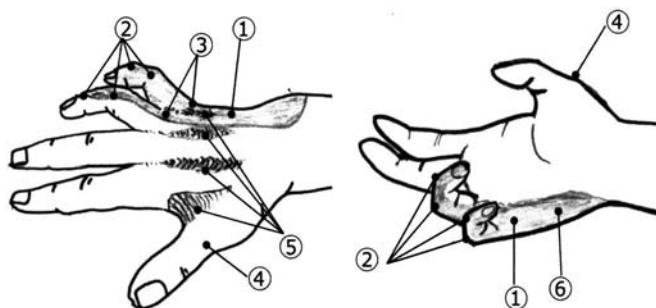


図 肘部管症候群の特徴

- ①小指と薬指がしびれる
- ②小指と薬指が完全に伸びない
- ③小指と薬指の付け根が曲がらない
- ④親指の付け根が曲がらない
- ⑤手の筋肉がやせて骨が浮き出てくる
- ⑥小指球筋のふくらみが無くなる

予防
接種

B型肝炎の定期接種 がはじまります!

10月1日からB型肝炎の予防接種が定期接種となり、無料で受けられるようになります。

開始日	10月1日から
対象者	1歳に至るまでの方(ただし、平成28年4月1日以降に生まれた方)
標準的な接種期間と接種間隔	生後2か月から生後9か月の間に3回接種 1回目: 生後2か月から接種 2回目: 1回目から27日以上の間隔をあけて接種 3回目: 1回目から139日以上の間隔をあけて接種
予診票など	対象のお子さんには9月中旬ごろまでに個別に通知します。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線304)

健康づくり
講座

笑って伸ばそう健康寿命 「笑いの体操教室」

日時 9月14日(水) 14時~15時30分
(受付13時30分~13時55分)
場所 生涯学習交流センター「松の館」
内容 講演・実技「笑いヨガ」
講師 笑いヨガティーチャー
津島 弘美 氏
申込期限 9月13日(火)

笑いヨガとは?

笑いの健康体操です。冗談やユーモアは使わずに体操として笑います。年齢や体力に関係なく誰でもできて酸素が効率よく取り込め、健康への効果がすぐに実感できる、インド生まれの健康法です。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線306)