



みさわ



特集 **がん検診の ススメ**

.....2~7 P

- 市政の動き..... 8~13 P
- 夏のイベント情報.....14~15 P
- マックチャンネルガイド.....16~17 P
- 出来事通信.....18~19 P
- みさわ情報ネット.....20~25 P
- 協働のまちづくり市民提案事業決定.....26 P

花いっぱい運動

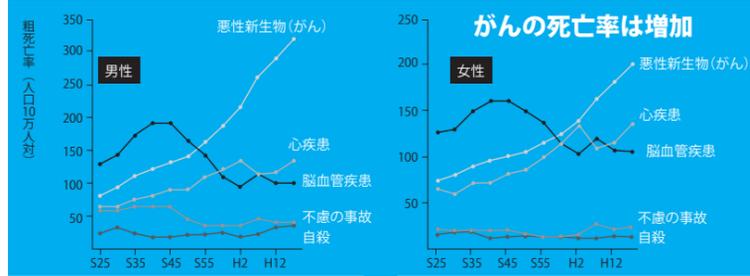
6月~7月 三沢市内

町内会や企業、学校、各種団体が一体となって市内の花壇に植える色とりどりの花は、道行く人をも笑顔にする。

がん検診を受診しない理由

理由	割合
1 心配な時はいつでも受診できる	30.6%
2 時間がとれなかったから	24.7%
3 めんどいから	18.6%
4 費用がかかるから	17.0%
5 毎年受ける必要性を感じない	11.0%

※20歳以上複数回答(2006年厚生労働省・国民生活基礎調査)



青森県民は喫煙率が高い

性別	県	喫煙率	
男性	1 青森	47.4%	
	2 北海道	44.7%	
	
女性	1 北海道	21.2%	
	2 青森	15.5%	
	
46 東京	36.1%	46 鹿児島	8.4%
47 沖縄	35.1%	47 島根	8.3%

(2007年 国民生活基礎調査)

日本人は何の病気で亡くなる？

死因	死亡率
1 がん	30.4%
2 心疾患(心筋梗塞など)	15.9%
3 脳卒中	11.8%
4 肺炎	9.9%
5 不慮の事故	3.5%

(2006年 調べ)

青森県民は寿命が短い？

性別	県	平均寿命	
男性	1 長野	79.8歳	
	2 滋賀	79.6歳	
	
女性	1 沖縄	86.9歳	
	2 島根	86.6歳	
	
46 秋田	77.4歳	46 栃木	85.0歳
47 青森	76.3歳	47 青森	84.8歳

(2005年 山梨県立看護大)

がんによる死亡率は年々増加しているが、治療技術も年々進歩しており、早期に発見された場合に完治する率も上昇している。また、がんを取り除く際に本来の機能を損なわずに残す技術や新たな薬物療法など、早期であれば治療にもさまざまな可能性が生

「がん」の脅威
青森県は、47都道府県中で75歳未満の死亡率が男女共に上位に挙げられる短命な県である。死因は様々あるが、日本人が死に至る最も多い理由は「がん」。今なお死亡者数は増加し続け、交通事故で亡くなる人の50倍もの人が命を落としている。

この深刻な事態を打開すべく、国は平成19年にがん対策基本法を施行。国をあげてがん撲滅に取り組み、平成24年までにがん検診の受診率を50%以上にする計画を立てた。しかし、受診率は一向に伸びず、男性の死亡率が最も高い肺がん検診でさえ20%程度の人しか受けていない。

三沢市でも、対象者に個別に通知を送り、がん検診の受診を広く呼びかけるなどして受診率は少しずつ増えてはいるものの、いまだ30%にさえ達していない。

誰にでも訪れ得る危機
がんは生活習慣病の一つ。ウイルス以外にも加齢や喫煙、飲酒や肥満が原因となり、誰でも発症する可能性がある。また、乳がんは30歳代から、子宮頸がんは20歳代からの発症が増えており、若いからといって安心はできない。青森県は喫煙率でも男女ともに全国上位。たばこが肺がんの原因とされる割合は男性で68%、女性では18%と推計されており、喫煙者だけでなく、周囲でその煙を吸った人でも肺がんに至る危険性が20〜30%高まるという。普段の生活の中で誰にでも、そして突然、危機は訪れ得る。

早期発見・早期治療のために
よく東北人は我慢強いと言われることがあるが、青森県民は他に比べて、初めてがんを治療する時にすでに進行してしまっている割合が高いというデータがある。「このくらい大丈夫」と辛抱したり、自らの健康への自信から「まさか自分が」と体のメンテナンスをおろそかにしてはいないだろうか。

体の不調や症状が出てから医療機関で検査してもらうことは多い。しかし、がんは知らないうちに発生し、自覚症状が無いまま密かに進行する病気。症状が出るような状態は、すでにかなり進行している可能性がある。

がんによる死亡率は年々増加しているが、治療技術も年々進歩しており、早期に発見された場合に完治する率も上昇している。また、がんを取り除く際に本来の機能を損なわずに残す技術や新たな薬物療法など、早期であれば治療にもさまざまな可能性が生

1 がん検診が必要な理由

「精密検査は必ず受けて」
市のがん検診や職場での健康診断、人間ドックなどの受診結果で「要精密検査」と通知を受けた人は、病気の可能性があり、医療機関でのより精密な検査が必要ということだ。しかし、精密検査の受診率は70〜80%台。残りの人は今もなお、自身を蝕まれている可能性を抱えて生活している。

目の前に抱える問題や時間を理由に受診しない人は多いが、あなたの体が健康であつてこそその仕事や家庭。大切な人のためにも、落ち着いて、できるだけ早く精密検査を受けることをお勧めする。

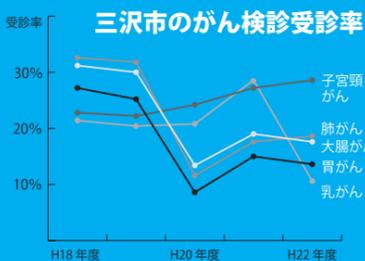
まれてきている。今は症状が無くても、がんになったとき、あなたがより多くの選択をできるよう、早期発見・早期治療に向けて、がん検診を受診してほしい。



私は、きっと大丈夫

特集 がん検診のススメ

診断・治療方法が年々進歩しているにもかかわらず増え続ける「がん」死。今、私たちに求められているのは、自らの体に関心をもつこと。あなたは自信を持って「自分の体は大丈夫」と言えますか？



早期発見の効果

- ① 手術が簡単 乳がんは乳房を残す手術、胃がんは内視鏡での切除が可能です。
- ② 放射線治療、薬剤治療など治療期間が短い
- ③ 入院日数が短く済む
- ④ 経済的負担も少なくて済む
- ⑤ 治療後の日常生活にも影響が少なくて済む
- ⑥ 家族への負担も少なく職場へも早く復帰できる

市立三沢病院からのお知らせ

「かかりつけ医」のススメ

現在、総合病院では多くの方が受診されるため、待ち時間が長くなるだけでなく、高度医療の提供という病院本来の業務に支障が出ています。そこで、



このように、症状や状況によって医療機関を上手に選択することで特定の医療機関に集中することが無く、より迅速に的確な医療を受けることができます。症状の度合いによって、上手に医療機関を選択しましょう。

検診で再検査を受けるよう通知があったら

市立三沢病院では、よりスムーズに診察を受けていただくために予約制を導入しています。再検査を希望する方は、予約のために一度ご来院ください。その後、受診、検査、結果通知とそれぞれ日を改めてご来院いただく必要がありますので、お手数をおかけしますが、ご理解くださるようお願いいたします。

お詫び

予約制を導入しておりますが、当日の状況により診察をお待ちいただくことがありますのでご了承ください。
★問合せ先 三沢病院医療情報システム課 (☎ 53 - 2161 内線 1011)

乳

女性の25人に1人は発症

30～40歳代の女性に増加傾向。女性のがん死亡の第4位▶早期がんの5年生存率は98.5%▶乳房温存のためにも早期発見が重要
症状 乳房のしこり、乳首の微小出血▶月に1回程度、しこりがないが自分でチェックすることで見つかることも多い

集団検診の内容
40～58歳で偶数年齢
問診、視触診、マンモグラフィ
料金 1,300円
60歳以上の偶数年齢
問診・マンモグラフィ
料金 900円

子宮頸

(けい)

若い世代の発症が増加

20～30歳代の女性に増加傾向▶死亡率は低下▶若い世代の発症は妊娠に影響▶ごく早期であれば子宮を残す手術も可能
症状 不正出血▶早期には自覚症状のないことも多い▶定期検診が大切

集団検診の内容
検診の方法
問診、視診、子宮頸部細胞診(卵巣がん検診は超音波検診)
料金 1,700円(卵巣がん検診込み)
対象 20歳以上で偶数年齢の女性

婦人科検診(乳・子宮頸がん検診) ※集団検診では卵巣がん検診を含む

期日	9月 20日(火)～22日(木)	申込方法(下記のいずれか)
	10月 3日(月)～5日(水)、12日(水)～14日(金)	①申込はがきで保健相談センターに直接申込み
	11月 24日(月)～25日(火)	②申込はがきを封筒に入れて保健相談センターへ郵送
	11月 1日(木)～2日(金)、18日(金)～19日(土)	③76歳以上の対象者は保健相談センター窓口の申込書に記入して申し込み
場所	保健相談センター	※74歳までの対象者には申込はがきを同封して個別に通知します。
申込期間	8月17日(水)～23日(火)	
★問合せ・申込み	保健相談センター (☎ 57 - 0707)	

市民がん検診の受診者募集

市の保健相談センターでは、毎年、市民の方を対象としたがん検診の受診者を募集しています。各種がん検診等は選択して受けることができますが、申込みは年1回のみです。40歳および50歳の節目の年齢の方には、個別に検診のお知らせと検診申込みはがきを同封して郵送していますので、希望者ははがきでお申し込みください。
※年齢は全て年度末(平成24年3月31日)を基準
★問合せ先 保健相談センター (☎ 57 - 0707)

三沢市立三沢病院では人間ドックを受け付けています。詳しくはお問い合わせください。
★問合せ先 三沢病院医療情報システム課検診センター (☎ 53 - 2161 内線 2750)

無料クーポン券をご利用ください

以下の年齢になった女性に毎年、無料でがん検診を受診できるクーポン券をお送りしています。早期発見のためにぜひご利用ください。
申込期限 平成24年2月28日まで
乳がん : 40歳,45歳,50歳,55歳,60歳
子宮頸がん : 20歳,25歳,30歳,35歳,40歳
★問合せ先 保健相談センター (☎ 57 - 0707)

2 がん検診を受けよう

がん死亡率の第1位

男女とも年々増加▶喫煙によって発生の危険性が高まる▶受動喫煙の影響も大きく、予防にはまず禁煙▶進行すると生存率が急激に低下▶自覚症状がほとんどない
症状 セキが続く▶タンに血が混じる

集団検診の内容
検診の方法
問診、胸部エックス線検査(必要により喀痰検査)
料金 400円(喀痰800円)
対象者 40歳以上

肺

患者数はがんの中で最多

死亡率は減少傾向にあるが発生件数は減らず、がん死亡率の第2位▶早期がんであれば5年生存率は98.4%▶ただし他臓器に転移があると6.2%まで低下
症状 胃の具合が悪い▶食欲がない▶好みが変わる など▶自覚症状がない場合が多い

集団検診の内容
検診の方法
問診、胃部エックス線検査(バリウム検査)
料金 1,600円
対象者 40歳以上

胃

男女ともに増加傾向

食生活が欧米化したことが増加の要因▶特に働き盛りの世代(40～50歳代)に増加の傾向がみられる▶早期発見による5年生存率はほぼ100%と高いが進行することで低下
症状 便に血・粘液が混じる▶痔と間違えてしまうことも

集団検診の内容
検診の方法
問診、便潜血反応検査(2日間採便)
料金 500円
対象者 40歳以上

大腸

高齢化にともなって増加傾向

50歳以上の男性は特に要注意▶症状が気になる方は血清PSA検査や泌尿器科の精密検査を
症状 夜間の尿回数が2回以上▶尿が出にくい▶尿に勢いが無い▶残尿感がある など

集団検診の内容
検診の方法
問診、血液検査
料金 500円
対象者 50歳以上の男性

前立腺

症状が進行しても自覚症状がない

原因の多くは肝炎ウイルス▶がん死亡の第4位▶沈黙の臓器といわれ自覚症状はほとんどない▶生存率は他のがんに比べて低い
予防のために
一生に一度は肝炎ウイルス検診(血液検査)を受け、感染の有無をきちんと知ることが大事

集団検診の内容
検診の方法
問診、血液検査
料金 600円
対象者 40歳以上

肝臓

市民がん検診(肺・胃・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診)

期日	7月 1日(金)～2日(土)	申込方法(下記のいずれか)
	8月 1日(月)～5日(金)、28日(日)～31日(水)	①保健相談センターで直接申込み
	9月 1日(木)	②保健相談センターで配布または市ホームページからダウンロードした申込書を郵送
	11月 6日(日)～8日(火)、30日(水)	③各地区の保健協力員に申込み
	12月 1日(木)～2日(金)	※5月にお知らせし、既に申込み受付中です。予約状況についてはお問い合わせください。
場所	保健相談センター	★問合せ・申込み 保健相談センター (☎ 57 - 0707)
	(9月1日は新森地区コミュニティ集会所)	

太り過ぎ・やせ過ぎ注意！

肥満は大腸がんや乳がんのリスクを上げ、やせ過ぎもがん発生率が高い。中年男性はBMIを21以上27未満に、中年女性は19以上25未満に ※BMI=体重kg/(身長m×身長m)

胃に優しい食事を

塩辛い食品が好きなあなた！減塩料理で胃や食道を大切に。塩分は1日10g。熱い料理は適度に冷まして食べましょう。食道がんの抑制に効果があります。

禁煙！お酒はほどほどに

たばこは肺がんの原因のナンバー1！他の人が吸ったたばこの煙による受動喫煙でもリスクは高まります。また、飲酒習慣は肝臓・乳がんのリスクを高めます。

適度に運動

定期的な運動は大腸がんの発生を抑えます。毎日の60分程度の歩行と週に一度は汗をかくくらいの運動をしましょう。

規則正しい日常生活

がんは生活習慣病の一つ。食事や運動、睡眠といった毎日欠かさない行動をバランスよく、リズムよく続けることもがん予防です。自分の1日の行動を見直しましょう。

野菜・果物を豊富に

がん予防にはビタミンと食物繊維が有効です。野菜や果物は1日400gを摂るよう心がけましょう。

バランスのとれた食生活

がん予防にはいほり豊かな食卓を。保存・加工肉を多く摂る人には大腸がんのリスクが高いとのこと。

正しい情報と性質の理解

がんは怖い病気ですが、予防法や発見・治療方法が日々進歩しています。まずは、どんな病気なのか、どんな発見・治療方法があるのか、正しい情報を集めましょう。

気が付いたらすぐ相談を

身体の異常に気が付いたら、すぐ相談を。すみやかに受診して必要な検査を受けましょう。

定期的ながん検診を

年1回の定期検診で早期発見、早期治療を。去年見つからなかったからといって今年も同じとは限りません。継続することが大事です。

感染予防と治療

大部分の肝がんは肝炎ウイルス感染が原因です。また、ヒトパピローマウイルスやピロリ菌はがん発症の原因とされています。感染予防と素早い治療が肝心。

発がんリスクに注意！

紫外線、放射線、焦げた食品、かびが生えた食品は発がんリスクが高く要注意です。リスクはなるべく避けましょう。

3 日常生活で防ぐ



がんを防ぐための12カ条

日常生活に気を付けていれば、ある程度がんを防ぐことは可能といわれています。この12カ条を積極的に実行することで、がんの約60%が防げるとの統計もあります。どれも簡単そうですが…あなたは普段できていますか？

地域の味方に相談する

皆さんのすぐ近くに心強い味方がいる。生活に密着した健康の保持増進を図り、皆さんと行政をつなぐパイプ役を果たす保健協力員の方たちだ。各町内会から推薦を受けた保健協力員は現在115名。それぞれの地域で健康づくりのリーダーとして行政からの健康・保健に関わる各種事業を紹介し、時には自ら参加し、企画まですることもある。また地域や家庭で起こっている様々な健康問題を把握し、保健師等に相談できる道筋をつくるのも重要な役割だ。

平成7年から保健協力員となり、会長となった現在も当時と変わらず意欲的に活動する千葉和子さんは、隣人だからこそできるがん検診のススメがあると話す。



保健協力会 会長 千葉 和子 さん

地域に合わせた検診のススメ 特定健康診査(メタボ健診)が平成20年度から実施され、対象者や募集方法が変更となり、同日実施の市民がん検診も受けられるかどうか市民のともどもあったようだ。以前は、町内を一軒ずつ訪問し、顔を合わせてがん検診の大切さを説き勧めていたという千葉さん。「玄関払いという千葉さん。」「玄関払いさ接会話することで相手の健康状態が察知できることもあり「入る方法に変えるなど、受診者を増やす工夫を常に考えている。「団地が多い、若い人が多い、農村部だ、なんて地域や人によってやり方は違います。その地域にあったやり方で少しでも申し込み易くして受診者を増やすことが私

たちの本当の仕事です」と話す。今も高齢者には直接声掛けしているとのこと。「この地域からどれだけの人が受診しているかわからないけれど、それでも電話で『申し込んだよ』と連絡をくれることが何より嬉しい」と笑顔を見せた。 検診を受けない理由 千葉さんに「受診しない理由」を尋ねると、関心の低さではないかと答えた。「若い方は健康に自信があり、まだ大丈夫と思われるのではないのでしょうか。30〜40歳代の方は検診の大事さをわかってはいても子育てや仕事を重視してしまうようです」とのこと。 長年協力員を務める間には様々な出来事があった。検診のおかげで早期発見・早期治

療することができ、大事に至らなかつた方もいるが、一部切除し「早くから自分を大事にしていれば」と悔やむ方もいるという。「症状が出ないうちから検診を続けてほしい」と千葉さんは力を込めて話した。 私の課題 今、検診の重要性が最も高いにも関わらず受診していないのが40歳〜50歳の世代のことだ。「どうしたらその人たちに検診を受けてもらえるのか、手さぐりで考えていて、それが今私の課題です」。自宅リビングの傍らには、新聞の切り抜きがあり、日々情報を集めながら私たちの健康を心配してくれている。 地域の味方は、やはり心強い。



▲少しでも地域の皆さんの役に立てればと地域に配った自作の案内や資料

【特集】がん検診のススメ 完 あなたは健康ですか？ あなたは、あなたが思うほどに健康ですか？ 仕事や子育て、「そのうちに」と忙しさの理由を作って、ついつい自分の体のメンテナンスを怠ってはいませんか？ あなたが自分の体を大事にしないことが、結果として家族や仕事を犠牲にするかもしれないからこそ、検診を受けましょう。 がんは密かに進行する病気であり、大きな死亡原因の一つであることは事実です。しかし、予防策や治療方法も日進月歩の勢いで進んでいるのもまた事実。樂觀的に考えすぎるのも問題ですが、悪い方向に考え過ぎることは心の病気にもつながります。正しい情報を得ることは大事ながん予防の一つ。 家族や友人、地域の隣人はきっとあなたを支えてくれます。 恐れないうで、逃げないうで。ひとりで悩まないで。

種市市長再選



任期満了に伴い5月29日に告示された三沢市長選挙は、現職である種市市長が無投票で当選を果たした。6月6日、登庁した種市市長は選挙管理委員会から当選証書を受け取り、18日から4年間の2期目を歩みだした。

第2期に向けて

市民と行政が共に歩む協働のまちづくりを理念に掲げる種市市長が歩みだした第2期。三沢市のさらなる発展に向け、鍵となる取り組みとは――。

大震災からの復興と

危機管理体制の強化について

市長 3月の震災以降、各方面から多くの支援をいただきながら、関係機関と一体となって、復旧・復興に取り組んでいる。

三沢漁港においては、何とか再開しているという状況であり、復旧というには程遠いが、関係機関の協力もあり、漁港各施設の復旧に着手することができた。今後とも1日も早い復旧・復興に向け、努めていきたい。

また、宮城県における被災地の現状を目の当たりにし、当市で同様の災害が起きたことを考えたときに、今から対策を講じていかなければならないと強く感じた。そのためにも、これからどのように、どのようなかたちで復旧・復興していくべきか検討するための委員会を立ち上げ、これまで以上に災害に強いまちづくりを推進し、安全で安心なまちを築き上げていきたい。

中学生までの医療費無料化

市長 近年は、長引く景気の低迷の中、子どもをかかえる家庭においては、経済的に厳しい環境にあると考えている。

これまで、米の地産地消も兼ねた「わんぱく家族米支給事業」を実施し、子育て支援を行い、安心して子どもを産み育てることができるよう目指してきたが、さらなる子育て支援と少子化対策、そして、健やかに育つ環境の充実を図るために、「中学生までの医療費無料化」を実現させるべく、取り組んでいく。

また、各種の防衛省補助を活用した事業を実施してきたが、これまでの補助の対象は、ハード面に対してのメニューばかりであり、ソフト面でのメニューが無く、根強くソフト面も対象にできるよう要望していたところ、法改正がなされ、ソフト事業も補助が可能となった。

これまで行き届きにくかった部分において、このような

制度を活用し、経済的にも家庭をサポートし、住みよいまちづくりを目指す。

これからの基地との共存共栄

市長 基地との関係に関しては、これまでも共存共栄を掲げ、米軍や自衛隊との友好関係を維持してきたが、今後も同様の関係を築いていきたい。

これまで航空機騒音により、各地の集団移転が行われるなど、基地の存在においては、負の面ばかりが目立っていたが、基地があることの優位性、例えば、異国情緒の豊かさ等を観光面に活用していくことなどを推進し、米軍との友好関係を維持していくことが大切ではないかと考えている。

軍の支援は大変心強いものであった。先月、米空軍と米海軍に感謝状を贈ったところだが、これまで築き上げてきた関係があったからこそ、軍人のみならず、その家族の方々による漁港でのボランティア活動支援にもつながっていったのではないかと考える。

航空機産業の誘致実現

市長 市長就任以来、雇用環境を充実させることを目的に推進してきた企業誘致であるが、本年は、八尋産業株式会社、プライフーズ株式会社との新規工場立地の協定を締結することができた。

地であり、当市が取り組んでいる農工商連携の推進と共に、産業基盤の確立、地域資源の活用拡大など、多くの効果に期待を寄せている。

その他の取り組みについて

市長 近年は、当市の各分野において『日本一』になった児童・生徒たちが数多くいるが、まちづくりは人づくり、人づくりは教育である。今後、各分野においても市民の皆さんのニーズを捉えて、さまざまな施策に取り組んでいきたいと考えている。

また、先月ミス・ピードル号のメンテナンスにウェナツチの方々を来日し、飛行には問題ないとの太鼓判を押しいただいた。昨年は残念な

据えたときに、必ずやまちの雇用の拡大、経済の活性化が図られるものと考えていることから、今後も県や関係機関と連携を取りながら、取り組んでいく。

から実現できなかったミス・ピードル号復元機の飛行が、この夏に実現する予定。大震災や景気低迷など、閉そく感が漂うこの状況の中、市民や多くの方々へ勇気と希望を与えていきたい。

人類初の太平洋無着陸横断飛行を達成するなど、数多くの先人たちが、いくつもの困難を乗り越え、このまちを築き上げてきた。さまざまな挑戦をしてきたその思いを受け止めながら、意思を継承し、市民の皆さんのご指導、ご協力を得ながら、三沢市の発展に全力を尽くしていきたい。

種市市長のプロフィール



種市 一正 (たねいち かずまさ)

生年月日 昭和16年6月15日 (70歳)

昭和35年3月	県立三本木農業高等学校卒業
昭和62年4月	三沢市農業協同組合 代表理事組合長 就任
平成8年1月	青森県農協四連会長 就任
平成16年7月	全国農業協同組合連合会 経営管理委員長 就任
平成19年6月	三沢市長 就任 (1期)
平成23年6月	三沢市長 就任 (2期)

市民活動フォーラム Misawa を開催します

広報広聴課 (内線 215)

市民の皆さんに、市民活動やNPOについて知っていただくため、『市民活動フォーラム Misawa ～市民活動をしよう』を開催します。

基調講演の講師には、大間町のまぐろTシャツの作者であり、フェリーふ頭で大漁旗を振って“ウェルカム活動”をしている『まちおこしゲリラ集団・あおぞら組』組長の島康子さんをお迎えし、「地域作りをしよう！～あおぞら組の取り組み」と題して講演していただきます。



▲講師の島康子さん

NPOや市民活動に興味のある方は必見です。

日時 7月9日(土) 13時30分～16時
場所 総合社会福祉センター 2階多目的ホール
参加料 無料
申込先 広報広聴課 (内線 215)

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給

家庭福祉課 (内線 381)

児童を養育する父母もしくは養育者を対象に、児童扶養手当・特別児童扶養手当を支給しています。詳しくは、家庭福祉課へお問い合わせください。

児童扶養手当

何らかの理由により、父または母と生計を同じくしていない児童を養育している場合、もしくは父または母に障害がある場合に、その児童を養育している父または母及び養育者に支給される手当です。

(所得制限・支給制限あり)

手当月額 41,550円～9,810円

特別児童扶養手当

心身に中度以上の障害のある20歳未満の児童を養育する父母、もしくは養育者に対して支給される手当です。

(所得制限・支給制限あり)

手当月額 1級 50,550円
2級 33,670円

後期高齢者医療 被保険者証及び限度額適用・標準負担額減額認定証を更新します

国保年金課 (内線 240)

後期高齢者医療被保険者証を一斉更新します

現在お使いの被保険者証の有効期限は7月31日です。新しい被保険者証を7月下旬に郵送いたしますので、記載内容をご確認のうえ、誤りがありましたらご連絡ください。

- ・新しい被保険者証は裏面に臓器提供の意思表示(提供する・提供しない)が記入できるようになりました。
※意思表示の記入は義務ではありません。
- ・新しい被保険者証の有効期限は平成25年7月31日です。
※保険料の滞納等の理由で納付相談が必要な方は、有効期限及び更新時期が異なる場合があります。
- ・現在お使いの被保険者証は、8月1日以降に破棄して下さるようお願いします。

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証を更新します

平成22年度に後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受けた方の有効期限は7月31日です。平成22年中の所得状況等により、平成23年度も引き続き低所得Ⅱまたは低所得Ⅰと判定された方につきましては、新しい被保険者証とともに新しい認定証が交付されますので、更新手続きの必要はありません。

なお、新しい認定証の有効期限は平成24年7月31日となります。

※その他ご不明な点は、国保年金課高齢者医療係(内線240)または青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)にお問い合わせください。

広告

投票結果

区分	男	女	計
当日有権者数	15,869人	16,730人	32,599人
投票者数	8,942人	9,185人	18,127人
投票率	56.35%	54.90%	55.61%

開票結果

候補者	党派	得票数
当 澤口 正義	無所属	10,647票
高橋 武志	無所属	6,154票

(得票順、敬称略)



澤口 正義氏 (60歳)

議員の欠員に伴う三沢市議会議員補欠選挙が6月5日に執行され、即日開票の結果、澤口正義氏が当選しました。今回の選挙は、2名の候補で争われ、市内44カ所に設置された投票所では、朝早くから有権者が訪れ、貴重な1票を投じていました。なお、澤口議員の任期は、平成24年3月19日までとなっています。

市議会議員補欠選挙 澤口氏が当選

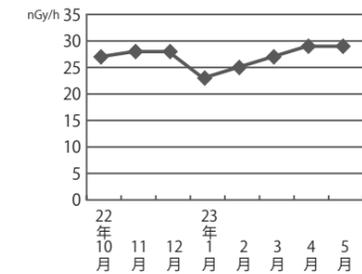
選挙管理委員会事務局 (内線 309)

空間放射線量率

空間放射線量率とは一定時間(通常1時間)その場に留まった場合に受ける放射線量のこと、青森県における測定値は通常1.5～3.0nGy/h(ナノグレイ毎時)程度です。
※雨や雪が降ると一時的に増減します。

一般的に放射線が人体に与える影響の大小を数値に表した単位がμSv/h(マイクロシーベルト毎時)であり、単位換算の目安は次の通りです。
1nGy/h = 0.0008 μSv/h

三沢市における空間放射線量率測定値



(青森県環境放射線モニタリングより)

青森県環境放射線モニタリングシステムページ <http://gensyoku.pref.aomori.lg.jp/atom/index.html>

青森県では、原子力施設に関する安全対策の一環として、原子力施設の周辺地域における放射線の量を随時測定し、公表しています。三沢市における空間放射線の測定結果は、市役所1階ロビー(市民課隣り)にあるモニターで確認することができます。また、青森県の広報誌「モニタリングつうしんあおもり」では、3カ月ごとの集計結果を公表しています。

年月	測定値 (nGy/h)
22年10月	27
11月	28
12月	28
23年1月	23
2月	25
3月	27
4月	29
5月	29

▲三沢市における放射線量測定値(月平均)



▲市役所1階の測定結果モニター

空間放射線量測定について

政策調整課 (内線 531)

国民健康保険税 賦課限度額引き上げ

国保年金課 (内線 239)

平成23年度の税制改正に伴い、賦課限度額が改正されました。
医療保険分 50万円▽51万円
後期高齢者支援金分 13万円▽14万円
介護保険分 10万円▽12万円
これによつて一世帯当たりの賦課限度額は73万円▽77万円に引き上げられます。(高所得者が対象となります)

身体障害者巡回審査

家庭福祉課 (内線 381)

肢体に障害をお持ちの方を対象に、無料で医学的判定や更生相談を行います。
身体障害者の手帳の申請(新規、再交付)を希望される方や補装具についてお困りの方は、ぜひご来場ください。
整形外科
とき 7月15日(金)
ところ 総合社会福祉センター
受付 8時45分～11時
持参物 ①身体障害者手帳(所有者のみ)
②印鑑

広告

ごみ集積容器・資源物回収団体への助成

環境衛生課 [清掃センター] (☎59-3331)

ごみ集積容器設置等への助成

ごみの飛散を防止し、市民の皆さんの良好な生活環境を確保するために、町内会が設置するごみ集積容器に要する経費について助成金を交付しています。

費用	助成金額
ごみ集積容器設置費用	設置費の1/2の金額 ※1カ所につき15,000円を限度 ※1町内会あたり年3カ所まで
ごみネット購入費用	5,000円 ※購入費が1万円未満の場合を除く ※1町内会あたり年1回

資源物(紙類)回収団体への助成

地域活動を通して紙類の資源物を回収し、ごみの分類やリサイクルの増進、ごみの減量化に対する取り組みを行う子供会や町内会などの団体に対し重量1kgにつき5円の補助金を交付いたします。

※詳しくは清掃センターへお問い合わせください。

木造住宅耐震診断の希望者を募集します

建築住宅課 (内線265)

一定の条件を満たす木造住宅の所有者が耐震診断を希望する場合には、専門的知識を有する耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。診断費用は国、県、市が一部負担しますので、希望される方は下記によりお申し込みください。

対象住宅

市内にあり次に掲げる要件すべてに該当する住宅

- ・昭和56年5月31日以前に建築された住宅
- ・在来軸組構法、伝統的構法による木造平屋建てまたは木造2階建ての住宅
- ・一戸建て専用住宅または併用住宅
(併用部分が50㎡以下かつ全体の1/2未満)
- ・現在住宅として使用されている
- ・原則として延べ床面積が200㎡以下(200㎡を超える場合は要相談)

募集戸数 10戸(申込み多数の場合は抽選となります)

診断費用 8,000円(個人負担額)

申込方法 建築住宅課で配布またはホームページからダウンロードした申込書に必要事項を記入して同課に提出してください。

申込期間 7月15日(金)～8月31日(水)

清掃センターからのお願い

環境衛生課 [清掃センター] (☎59-3331)

最近、ごみを収集する際に、収集日以外の日にごみが出されていたり、収集できないものが出されたりしています。特に、家電5品目(テレビ・エアコン・衣類乾燥機・洗濯機・冷蔵庫)やタイヤなどは収集できないものなので、管理する町内会に金銭的負担を強いることになり、多大な迷惑がかかっています。

ごみは、地区ごとの『ごみ・資源物収集日程表』を確認して、ルールを守って出しましょう。

※集積場に出せる時間は、カラス対策のため、6時30分から8時30分までの2時間となっています。

また、清掃センターは、経済産業省からの通達により7月1日から電力供給削減率15%を実施しなければならない施設として指定を受けています。このことから、市民の皆さん一人一人のごみ排出の抑制が必要不可欠となりますので、ご協力をお願いします。

行政評価の外部評価会議を公開

行政経営課 (内線221)

市政に対する理解と開かれた行政の実現のため、三沢市総合振興計画の進捗を市民の視点で評価する外部評価会議を一般公開します。

7月下旬から9月末までに5回程度を予定しており、日時が決定しましたら、市のホームページやマックTVでお知らせします。

詳細は、行政経営課までお問合せください。

平成23年度 三沢市職員採用試験案内

総務課 (内線207)

平成23年10月1日以降採用

試験職種及び受験資格等

試験職種	採用予定人員	受験資格
看護師及び助産師	4人程度	昭和42年4月2日以降に生まれた者で試験職種の免許を有する者

試験日及び試験の種類

試験年月日	試験の種類
7月24日(日)	教養試験、面接試験

試験会場…市役所会議室 他

書類請求申込…7月1日(金)から総務課で配布する採用試験受験申込書等へ必要事項を記入し、申込みしてください。

申込書は三沢市ホームページからもダウンロードできます。

また、請求と申込みは郵送でも対応できます。

申込受付期間…7月11日(月)～21日(木)

いずれも8時15分から17時まで(土・日・祝日は除く)

平成24年4月1日以降採用

試験職種及び受験資格等

試験職種	採用予定人員	受験資格	
一般事務	大学卒業者	3人程度	昭和57年4月2日以降に生まれた者で大学卒業者(卒業見込者を含む)
	短大・高校卒業者	1人程度	昭和59年4月2日以降に生まれた者で高等学校または短期大学卒業者(卒業見込者を含む)並びに高等学校卒業程度認定試験合格者
	社会福祉士	1人程度	昭和57年4月2日以降に生まれた者で社会福祉士の免許を有する者または平成24年4月30日までに免許取得見込みの者
一般技術(電気または機械)	1人程度	昭和57年4月2日以降に生まれた者で大学において電気または機械の専門課程を修めて卒業した者(卒業見込者を含む)	
看護師及び助産師	26人程度	昭和47年4月2日以降に生まれた者で試験職種の免許を有する者または平成24年4月30日までに免許取得見込みの者	
診療放射線技師	2人程度	昭和57年4月2日以降に生まれた者で診療放射線技師の免許を有する者または平成24年4月30日までに免許取得見込みの者	
臨床検査技師	2人程度	昭和57年4月2日以降に生まれた者で臨床検査技師の免許を有する者または平成24年4月30日までに免許取得見込みの者	
消防士	1人程度	①昭和57年4月2日以降に生まれた者で大学卒業者(卒業見込者を含む) ②昭和59年4月2日以降に生まれた者で高等学校または短期大学卒業者(卒業見込者を含む)並びに高等学校卒業程度認定試験合格者	

第1次試験日及び試験の種類

試験年月日	試験の種類
9月18日(日)	教養試験(全職種) 適性検査(一般事務、消防士のみ) 専門試験(一般技術のみ)
9月17日(土)～19日(月) のうち三沢市が指定する日	面接試験

試験会場…市役所会議室、公会堂 他

書類請求申込…7月1日(金)から総務課で配布する採用試験受験申込書等へ必要事項を記入し、申込みしてください。

申込書は三沢市ホームページからもダウンロードできます。

また、請求と申込みは郵送でも対応できます。

申込受付期間…8月1日(月)～15日(月)

いずれも8時15分から17時まで(土・日・祝日は除く)

書類請求先・申込先と問合せ先 ※注意 書類請求の際は必ず希望する職種をお知らせください。

〒033-8666 三沢市桜町一丁目1-38 三沢市役所総務部総務課人事管理係(内線207・208)





寺山修司記念館 フェスティバル/夏

期 日 7月30日(土)・31日(日)
場 所 寺山修司記念館 屋外多目的スペースほか
30日(土)

13:00～13:45 ▶宇野亜喜良ライブ・ペインティング
14:00～15:00 ▶カルメン・マキ コンサート
15:10～16:00 ▶アフタートーク&サイン会
17:30～ ▶プロジェクト・ニクス演劇公演
「伯爵令嬢小鷹狩子七つの大罪」より

31日(日)
11:00～21:00 ▶TERAYAMA MUSIC MUSEUM vol.2
地元三沢で活躍する若手アーティストの
野外ライブ

30日・31日
10:30～15:00 ▶寺山修司遊びの劇場
「ムシムシコロコロシリーズ」
▶寺山修司を探せテラシュー市民の森大作戦!
記念館や市民の森に出没情報あり! 目印は
トレンチコートと厚底サンダル! 「ひとりの
ぼっちのあなたに」と話しかけてみて!

★問合せ先 寺山修司記念館 (☎59-3434)

見て触てみさわ乗ってみて!みさわ観光バス

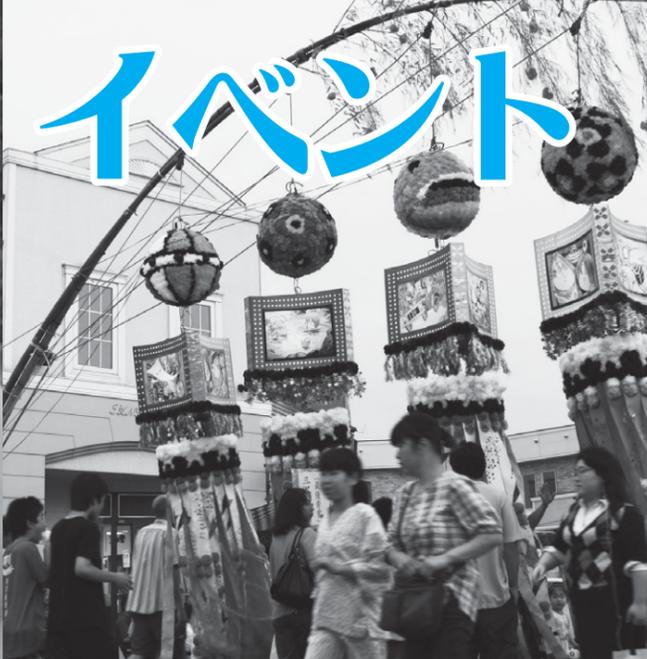
市内観光にはこれが便利!
乗り降り自由で1日500円(小学生以下は無料)
運行日 7月16日(土)～18日(祝日)
7月22日(金)～8月23日(火)の毎日
8月27日(金)～9月25日(日)の土日祝日
停留所 ▶古牧温泉青森屋▶三沢駅▶アメリカ広場▶三沢
空港▶県立三沢航空科学館▶寺山修司記念館▶市
民の森温泉浴場▶屋内温泉プール▶道の駅みさわ
斗南藩記念観光村
臨時停留所
▶小川原湖水浴場(7月16日～18日、
7月22日～8月23日)
★問合せ先 三沢市観光協会 (☎59-2311)

三沢ビードルビーチ開設中止のお知らせ

今シーズンは、東北地方太平洋沖地震に伴う津波により
ビーチや関連施設が損壊したため、来場者の安全性を考慮
して今シーズンは開設を中止します。
海水浴を楽しみにされていた皆さんにご迷惑をおかけし
ますが、来シーズンのオープンに向けた復旧に尽力してい
ますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
★問合せ先 農政水産課(内線307)



夏の の



イベント



情報

ファームフェスタ in 斗南

農業体験、畜産共進会、豪華ゲストによるステージショー
など多数イベントを用意してお待ちしています。三沢産を
中心とした野菜や牛肉の直売所、各種模擬店も出店!
子どもから大人まで、家族みんなでファームフェスタで
楽しもう!

日 時 7月31日(日)9時～15時
場 所 道の駅みさわ斗南藩記念観光村

- ▶歌謡ショー
 - ▶フラダンスショー
 - ▶お楽しみ抽選会
 - ▶大根掘り農業体験(1家族5本程度、要申込み)
定員 50家族(先着順)
参加料 200円(当日徴収)
申込先 観光物産課(内線523)
 - ▶畜産共進会
牛のお乳を搾ってみよう!
トラクターに乗ってみよう!
牛乳の無料配布
 - ▶くればは〜と愛の鐘オープニングセレモニー
- ★問合せ先 観光物産課(内線359)
三沢市観光協会(☎59-2311)



「くればは〜と愛の鐘」カップル募集

くればは〜と前に『愛の鐘』が誕生!2人で鳴らして恋
人宣言や思い出づくりをしてみませんか?夫婦や友達でも
大歓迎です!

日 時 7月31日(日)
10時

場 所 道の駅みさわ
くればは〜と前

定員 カップル30組
参加料 無料
※参加者には記念にハートグッズをプレゼントします。
★申込み・問合せ先 エムズネットワーク
(☎080-6046-7755)



みさわ七夕まつり

日 時 7月22日(金)～24日(日)13時～21時
場 所 アメリカ広場イベント会場、アーケード商店街
商店街が趣向を凝らし作製した色鮮やかな七夕飾りが
ぎやかさを演出し、歩行者天国や七夕協賛セールを行うほ
か、アメリカ広場イベント会場では飲食ブースや子どもの
遊びの広場、特設ステージではダンスコンテスト、3on3
などが予定されています。最終日にはビンゴ大会もありま
す!セール参加店でお買い物をしてビンゴで景品をゲット
しよう!

みさわ七夕まつりの飾付募集

七夕飾りを制作し、まつり期間中アーケード街に設置し
ていただける企業・学校等の団体を募集しています。皆様
からの素晴らしい飾りつけをお寄せください。
★申込み・問合せ先 三沢市商工会(☎53-2175)

三沢まつり

日 時 8月18日(木)～21日(日)※前夜祭18日
場 所 ミス・ビードルドーム、市内幹線道路
町内会自作による豪華絢爛な山車15台と子どもたちの
祭りばやしが市内を練り歩き、三沢の夏を盛り上げます。
20日の中日には、大仮装行列や三沢まつり流し踊り、み
こしパレードなど、国際色豊かな三沢ならではの催しが盛
りだくさんです。

大仮装行列・三沢まつり流し踊り参加者募集

三沢市民はもちろん、市外からの参加も大歓迎!町内会、
子ども会など、どなたでもお気軽に参加いただけます。
★申込み・問合せ先 三沢市商工会(☎53-2175)

三沢国際サマーフェスティバル参加者募集

手作り神輿を持参のうえ、パレードに参加いただける団
体を募集しています。
★申込み・問合せ先 三沢青年会議所(☎53-3231)

みさわ小川原湖水まつり

多彩な催しがもりだくさん!
日 時 7月17日(日)9時30分～
場 所 小川原湖水浴場周辺
▶海賊戦隊ゴーカイジャー▶世界のカブト・クワ
ガタ展示会▶フラダンスショー▶忍者ショー▶サワレン
ジャーショー▶小川原湖クィーンによる大抽選会▶小川原
湖に生息する生き物パネル展▶バードコール作り教室▶
ソーラーパネルでエコ体験教室▶バーベキューでレイクピ
アガーデン▶チェーンソーアート実演会 他
※イベント収益の一部を復興義援金として市に寄付します
★問合せ先 湖水まつり実行委員会事務局(観光協会)
(☎59-2311)

※小川原湖畔交通規制

小川原湖水浴場の交通安全と水難事故等発生時の救急車
両の円滑な通行を確保するため、下記の期間中車両通行を
制限する交通整理を行っております。
車でお越しの際は、駐車場や観光バスをご利用ください。
規制期間 7月15日(金)～8月22日(月)
規制場所 小川原湖観光センター前～コテージ前を通る湖
畔沿いの市道
★問合せ先 湖畔管理事務所(☎59-2830)
観光物産課(内線359)

市民の森 温泉夏まつり

暑気払いに涼を求めて市民の森に出かけてみませんか?
日 時 8月6日(土)12時～17時(前日祭)
8月7日(日)10時～17時
場 所 市民の森温泉浴場前広場
▶岡三沢神楽▶よさこい▶太極拳▶ヒップホップダンス▶
三味線▶歌と踊り▶フラダンス▶ベリーダンス▶カント
リーダンス▶のど自慢▶ビンゴ大会▶やきとり・生ビール
の出店
★問合せ先 市民の森老人福祉センター(☎59-3388)

2011年7月番組表 (7月8日~8月7日)

		月	火	水	木	金			土	日	
		7/11-18-25	7/12-19-26	7/13-20-27	7/14-21-28	7/8-15-22-29			7/9-16-23-30	7/10-17-24-31	
		8/1	8/2	8/3	8/4	8/5			8/6	8/7	
6		モールオブTV					6		モールオブTV		
7	週刊マック						7		週刊マック		
8	マックワイド	マックワイド	マックワイド	マックワイド	マックワイド	マックワイド	8	30	マックワイド	手話ニュース	
9	手話ニュース						9	30		モールオブTV	
		情報宅配便(文字放送)・求人情報							文字・求人情報		
10		モールオブTV					10		モールオブTV		
11		サイエンス・チャンネル					11		サイエンス・チャンネル		
12	週刊マック	マックワイド	マックワイド	マックワイド	マックワイド	マックワイド	12		マックワイド	週刊マック	
1	手話ニュース						1	30		手話ニュース	
		情報宅配便(文字放送)・求人情報							文字・求人情報		
2		モールオブTV					2		モールオブTV		
3		モールオブTV					3		モールオブTV		
4	週刊マック	マックワイド	マックワイド	マックワイド	マックワイド	マックワイド	4		マックワイド	週刊マック	
5	手話ニュース						5	30		手話ニュース	
		情報宅配便(文字放送)・求人情報							文字・求人情報		
6		サイエンス・チャンネル					6		サイエンス・チャンネル		
7		マックワイド ▼市内の出来事▼マックコーナー(テレビでメタボ予防 0円ジム・私たちの震災支援等) ▼インフォみさわ▼ごみ収集日程▼やさい週間情報▼市内の天気&空席情報					7	30	週刊マック 月~金曜日放送分の市内の出来事を一挙放送		
		情報宅配便(文字放送)・求人情報							手話ニュース		
8	釣りビジョン	サイエンスチャンネル	釣りビジョン	サイエンスチャンネル			8		7月23-24日 高校生パワーが地域を変える 7月30-31日 20:00 2011みさわ七夕まつり 21:00 週刊マック 7月9-10日 20:00 更生保護 20:30 サイエンス・チャンネル 21:00 週刊マック 7月16-17日、8月6-7日 20:00 サイエンス・チャンネル 21:00 週刊マック		
9	マックワイド	マックワイド	マックワイド	マックワイド	マックワイド	マックワイド	9	30	7月8日 19:30 三沢市議会放送 20:30 文字放送ほか 7月15-22-29日 8月5日 19:30 文字放送ほか 20:00 釣りビジョン		
		情報宅配便(文字放送)・求人情報							週刊マック		
10		情報宅配便(文字放送)・求人情報					10	30	手話ニュース		

※その日に放送されるマックワイド市内の出来事の内容は、EPG(電子番組表)で確認できます。※予告なく番組が変更されることがあります。

デジタル1ch アナログ4ch **マックワイド** チャンネルガイド 2011.JUL 7

2011 みさわ七夕まつり

放送日程 7月30日(土)・31日(日)午後8時~



今年も7月22日から中心商店街を開場に開催されるみさわ七夕まつり。若者に人気のダンスコンテストをはじめ、アメリカ広場で開催されるステージショーや、世相を反映した多彩な七夕飾りなど、祭の様子をダイジェストでご紹介します。



高校生パワーが地域を変える~夢の新食ブランド~

放送日程 7月23日(土)・24日(日)午後8時~



長崎県の高校生がジャガイモのカステラを開発。養蚕で有名な群馬県では、高校生が桑の葉を使ったお菓子を市販化。全国の高校生が、地元の農産物で”地域ブランド食品”を開発し、ふるさとを笑顔にする活動に取り組んでいる。高校生パワーが地域の食と農業に革命を起こす。



更生保護~立ち直りを支える地域のチカラ~

放送日程 7月9日(土)・10日(日) 午後8時~

映像提供：上十三地区保護司会 制作：更生保護法人 日本更生保護協会

非行防止や犯罪を犯した人たちの更生について理解を深め、明るい社会を築こうとする全国的な運動「社会を明るくする運動」の強化月間にあたり、広報用ビデオを放送いたします。

マックコーナー

マックワイドの時間帯の中で放送している特集コーナーです。メタボ予防体操や、市内各団体の活動紹介など皆様に役立つ情報を紹介しています。7月の目玉は「特集2011 アメリカンデー」。

釣りビジョン
磯、沖、バス、フライ、ソルトウォーターをはじめ、シロギスなどの季節の釣りや釣行記などあらゆるジャンルの釣り番組を放送!

サイエンスチャンネル
暮らしの中の身近な題材から、最先端の科学技術の紹介まで子どもも大人も楽しむことのできる科学を放送しています。

7月24日正午
アナログ放送終了!!

地上デジタル放送対応のテレビでない方や、チューナーを設置していない方は、テレビが映らなくなります。

分からない場合はこちらにお電話!

総務省テレビ受信者支援センター(デジサポ青森)
☎017-771-1010
デジサポHP <http://digisuppo.jp/>

お問合せ先：三沢市ケーブルテレビジョン ☎51-1255(国際交流教育センター内) HPアドレス <http://www.mctvnet.ne.jp>

感謝の気持ちを「音」に込めて

三沢高等学校吹奏楽部定期演奏会 6月12日

「激しく創造して感じる感激」「音を感じる感音」「そして全てへの感謝」。3つのテーマに沿って構成された6曲と、吹奏楽部で起こったある出来事に合わせ、オムニバスに演奏された1ステージによる今回の演奏会は大ホールを埋める観客に感動を与え、歓声と拍手を受けていました。

演奏会の最後に「活動する中で部員の意見が分かれることもあったけれど、家族や友だちの支えでここまで来れました。そして今このステージに立てているのは地域の皆さんのおかげです」とあいさつした部長の淡路雅子さん(3年)。終了後のホールで、演奏の余韻で紅潮しながらも笑顔で大事な仲間への思いと今年の全日本吹奏楽コンクールへの意気込みを話してくれました。



◀ 苦楽を共にしてきた仲間と、一曲一曲に魂を込めて演奏する部員たち

日本のトップレベルを体験

バスケットボールクリニック 6月11日

東芝グループのバスケットボールチーム「ブレイブ・サンダース」は日本リーグで何度も優勝を果たし、現在も上位で活躍する日本有数のバスケットボールチーム。その選手らが総合体育館でバスケットボールクリニックを開きました。

これは、東北地方太平洋沖地震によって被害を受けた三沢市への復興支援として、子どもたちに少しでも元気になってほしいと企画されたもので、体幹トレーニングからボールのハンドリングなど、実際に自らがやっているトレーニングを基に、子どもたちにバスケットボールの楽しさを教え、最後はミニゲームで真剣勝負を繰り広げました。

この経験をきっかけに、将来、名選手が生まれるかもしれませんね!



◀ 俊敏かつ豪快にボールを操る選手の動きに子どもたちは憧れのまなざし

思い出に恩返し

三沢商業高等学校同窓会 清掃活動 6月19日

三沢商業高校同窓会の8名が、同校から三沢駅前までの通学路の清掃活動を行いました。

これは、通学路の清掃をすることで生徒たちに安全に気持ちよく通学して欲しいという思いと、ボランティアを通じて同窓会の活動を広く知って欲しいとのことから今回初めて行われたもので、同窓会会長の田中幹志さんは「ボランティアの芽を卒業生から広げていきたい」と話しました。

この日は日差しが強く、外にいただけで汗ばむような暑さでしたが、参加者は「当時は学校が好きでもなかったが、今となっては全部いい思い出になっている」と話し、当時通った通学路で思い出話を花を咲かせながら、道路の脇や茂みにあるゴミを拾い集めていました。



◀ 学生のごろ毎日通った通学路に皆さんの感慨深げでした

遠い宇宙を身近に

山崎直子宇宙飛行士との交流会 6月12日

航空科学館において日本宇宙少年団みさわ分団と山崎直子宇宙飛行士との交流会が行われました。

日本宇宙少年団は、子どもたちを対象に科学工作や実験、自然・天体観察などを行う団体で、みさわ分団は昨年設立されました。

今回の交流会では、山崎さんから宇宙から持ち帰ったアサガオの種の第2世代が直接子どもたちに手渡され、その後には質疑応答が行われました。

宇宙から見た星や宇宙ステーション内部の様子といった宇宙飛行士としての体験に関するものや、山崎さんの子どもの頃のことについてなど多種多様な質問に、山崎さんは一つ一つ丁寧に答えていました。



◀ 子どもたちも交流会を通じて宇宙を身近に感じる事ができたのでは?

出来事通信

できごと
つうしん

復興への想いをのせて

三川目小学校 運動会

5月21日

海と共に生きてきた先人の生き様を表現するものとして演奏される海鳴り太鼓。三川目小学校では平成5年に初めて演奏して以来、卒業式や運動会などの毎年の学校行事のほか、老人ホームの慰問や港まつりなどで演奏し、今では地域の名物となっています。

今年3月の卒業式でも演奏することが予定されていましたが、ほっきまつりの準備のために漁港に運んだ太鼓のほとんどが津波で流されてしまい、卒業式では演奏できず、この運動会での演奏も難しいと半ば諦めかけていました。

しかし、演奏がしたいという子どもたちの様子を見兼ねた校長先生がPTAの方々に事情を話したところ、すぐに動き出してくれ、様々なつてを頼って太鼓を借り、やっと演奏することができたとのことでした。全ての太鼓が集まったのは5月上旬。例年より短い練習期間でしたが、それを感じさせない素晴らしい演奏で観客から大きな拍手を受けていました。

子どもたちや先生、PTAの方々の強い思いが太鼓を通じて多くの人に伝わった、忘れられない運動会になったことでしょう。

多くの協力者の心に届けるかのように海鳴り太鼓をたたく子どもたち▶



日米をつなぐ歌声

三沢市復興支援コンサート

6月4日

公会堂大ホールにおいて、米国空軍太平洋音楽隊-アジア「パシフィック・トレンズ」による三沢市復興支援コンサートが開催されました。

パシフィック・トレンズは、厳しいオーディションに合格した音大出身者や元プロで構成された米空軍の音楽専門部隊。横田基地を拠点に、国際交流を目的として日本各地で演奏しています。

アメリカの文化の香りを色濃く感じさせる彼らのコンサート。ステージに上がって一緒にダンスを踊ったり、情感のこもった日本語の歌にうっとりしたりと、誰もが楽しめる内容になっていました。



◀ 元プロなどで構成される彼らの演奏は もちろん、盛り上げ方も抜群でした!

一緒に食べるおいしいごはん

一人暮らし高齢者会食会

5月27日

市民の森老人福祉センターにおいて、春季の一人暮らし高齢者会食会が催されました。

これは、市内で一人暮らしをしている高齢者のために三沢市赤十字奉仕団が春・秋の年2回実施しているもので、参加した29名の高齢者は、奉仕団が腕によりをかけて作ったお弁当に舌鼓を打ち、歌や踊りを楽しみました。

この会食会には「高齢者の方と相談し合える関係を築き、高齢者の方に健康で生き生きとした生活を送ってほしい」という奉仕団の思いが込められています。

一緒に食べる皆さんの笑顔や会話は、心温まる手作りの料理をさらにおいしくしたことでしょ。



◀ 食事の合間に「おいしいね」と会話が弾む参加者の皆さん



市民無料相談		問：問い合わせ	場：開催場所
●法律相談 (法テラス青森主催)	6日(水)・20日(水)	8月3日(水)	13時～16時
問 法テラス青森 (☎050-3383-5552)			
問 市民相談室 ※要電話予約・先着6名・受付条件あり			
●法律相談 (社会福祉協議会主催)	12日(火)	13時～16時	
問 社会福祉協議会 (☎52-3270)			
※要電話予約・先着6名			
●法律相談 (市主催)	26日(火)	13時～16時	
問 広報広聴課 (内345)			
問 市民相談室 ※要電話予約・先着6名			
●人権・行政相談	11日(月)	10時～15時	
問 広報広聴課 (内345)			
問 市民相談室			
●仕事の悩み相談	20日(水)	13時～16時	
問 就職支援センター (☎27-6005)			
※要電話予約			
●労働条件・年金相談	14日(木)	13時～16時	
問 就職支援センター (☎27-6005)			
※要電話予約			
●人権・困り事相談	第2・4木	9時30分～15時	
問 人権・困り事相談所 (☎52-7083)			
問 ふれあいの館			
●教育相談	毎週月～金	8時15分～16時	
問 国際交流教育センター内教育相談室 (☎53-6060)			
●家庭児童・婦人相談	毎週月～金	9時～16時	
問 家庭福祉課 (内381)			
●育児・子育て支援相談	毎週月～金	9時～16時30分	
問 三沢地域子育て支援センター (☎53-1176)			
問 みさわファミリーサポートセンター (☎50-1518)			
●消費者生活相談	毎週月～金	9時～17時	
問 県消費生活センター八戸相談室 (☎0178-27-3381)			
●警察安全相談	随時	電話相談可	
問 三沢警察署総務課 (☎53-3145 内217)			
●犯罪被害者支援相談	毎週月～金	9時～16時30分	
問 青森県地方検察庁被害者ホットライン (☎017-722-1234)			
●がん・緩和ケア・医療相談	毎週月～金	9時～16時	
問 三沢市立三沢病院地域医療連携室内 (☎51-1375)			
●介護・福祉相談	毎週火	10時～15時	
問 三沢市立三沢病院地域医療連携室内 (☎51-1375)			

お知らせ

夏も夜も節電ライトダウン 風の節電にもご協力を
 今夏は全国的な電力供給不足が見込まれています。電力消費の集中を防ぐためには、夜間だけでなく日中の節電が重要です。自主的なライトダウンや家電のコンセントを抜いて待機電力を削減するなど、より一層の節電へのご協力をお願いします。
期間 8月31日まで
問合せ 環境衛生課 (内線279)

催し

ホタル観賞会
 幻想的な光で懐かしのひととき
とき 7月23日(出)19時30分～
 ※雨天の場合は25日(月)に順延
ところ 三沢公園(無料)
 (駐車場奥ひょうたん池)
服装 長そで・長ズボン
 ※虫除けスプレーを準備してください。
 ※天候状況によりホタルが見られない場合がありますのでご了承ください。
問合せ
 財三沢市公園緑化公社 (☎51-2820)

陽だまりサロン
ロビーコンサート
 ピアチェーレによる歌とピアノの無料コンサートです。
とき 7月24日(日)15時～
ところ 公会堂
 大ホールホワイエ

本の読み聞かせ
 ①はまなすの会による楽しいおはなしの世界へ
とき 7月18日(月)10時～
 ②おはなしとピアノのさなみんワールドへようこそ
とき 8月7日(日)15時～
ところ 公会堂メインロビー
申込み・問合せ
 中央公民館 (☎53-8711)

県産材エコポイントのお知らせ

県産材の地産地消を推進するため、一定量以上の認証県産材を使用した住宅や商店、事務所などの建築・リフォームをした場合に、県産材を使った家具や建具と交換できる「あおもり型県産材エコポイント」を発行しています。
 また今年度に限り、購入した県産材の量に応じて現金で最大40万円を交付する「地域材活用促進支援」も併せて実施しています。
申込み・問合せ
 青森県産材認証推進協議会 (☎017-739-8761)

図書館からのお知らせ

夏のおはなし会
とき 7月23日(出)10時～
ところ 3階第1会議室

館長&ライブラリアントーク
テーマ 古文書を楽しく読む⑥
とき 7月16日(出)13時30分～
ところ 玄関前アプローチ
製本講座④
とき 7月16日(出)15時～
ところ 3階第1会議室

夏休みイベント 写生会
 夏の公園をテーマに描こう。
とき 7月26日(火)13時～
ところ 3階第1会議室

対象 小学生
定員 20名(先着順)

夏休みイベント 調べる講座
とき 7月30日(出)13時～
ところ 3階第1会議室

対象 児童・一般
定員 20名(先着順)

申込み・問合せ
 図書館 (☎53-6040)

市民あおぞら太極拳
青空のもと太極拳を楽しもう
とき 7月～9月の毎月第4日(日) 7時～7時30分
ところ 中央公園
参加料 無料
 ※当日は動きやすい服装でご参加ください。(雨天中止)
問合せ
 三沢市武術太極拳連盟事務局 (☎52-6875)

被災代替自動車取得が非課税に

自動車税・取得税が非課税に
 東日本大震災によって失った自動車(軽自動車)の所有者が代替自動車(代替軽自動車)を取得した場合、申請手続きを行うことで自動車取得税と自動車税(軽自動車税)が特例措置で非課税になります。
 自動車税の非課税申請には、自動車取得税非課税証明書の添付が必要ですので、詳しくはお問合せください。
問合せ 上北地域県民局 税務納税管理課 (☎22-8111 内線211)

三沢病院ハートフルコンサート

一緒に楽しく歌いましょう!
とき 7月10日(日)16時～
ところ 三沢病院1階ロビー

出演 さつきコーラス
曲目 ♪ふるさとの四季♪
 歌の翼に♪ずいずい
 ずっころばし など
参加料 無料
問合せ ハートフルコンサート実行委員会 成田 (☎52-6097)

先人記念館からのお知らせ
企画展 三沢の宝つこ/民藝
とき 開催中～10月2日(日) 9時～17時
ところ 先人記念館
入館料 小・中学生 50円 (土曜日は無料)
 高校生以上100円
休まず開館します
とき 7月25日(日)～8月21日(日)
問合せ 先人記念館 (☎59-3009)

夏休み自然教室
ドキドキわくわく溪流下り
とき 8月1日(月)～3日(水)
ところ 公立小川原湖青年の家
 大坪川溪流
 キャンプ、野外炊飯
 溪流下り、スラックライン、天体観察他
対象 小学校3年生以上

十和田税務署からのお知らせ

国税の申告・納付等の期限
 青森県内の納税者の方について、3月11日から7月29日までに到来する全ての国税の申告・納付等の期限は7月29日となりますので、お忘れのないようお願いいたします。
震災特例法に関する税務相談
 東日本大震災に係る震災特例法に関する税務相談は、税務署へお電話いただき、自動音声案内から「0(ゼロ)」を選択してください。
 個別具体的な税務相談は、事前にご予約ください。
問合せ 十和田税務署 (☎23-3151)

航空科学館イベント情報

サバメシつくろっせ!
 魚のサバで作るごはん? いろいろあります! 空き缶と牛乳パックで作るサバイバル飯! これ何があっても生き残れる!
とき 7月30日(出)・31日(日) ①9時30分～②11時30分～③14時～
ところ 実験工房・大空ひろば
定員 20組(先着順)
参加料 200円(入館料別)
 ※中学生以下は保護者同伴
申込み・問合せ
 県立三沢航空科学館 (☎50-7777)

講座・教室
手話奉仕員養成講座
受講生を募集します
とき 8月4日～
 平成24年1月19日の毎週木曜日
 昼の部 10時～11時30分
 夜の部 19時～20時30分
 (開講式 7月28日(日)19時～)
ところ 総合社会福祉センター

母子家庭支援パソコン講習会

お母さんのパソコン教室
 パソコンの技術を学び資格を取得しませんか?
とき 9月中旬～12月の主に火・木・金曜日
ところ エフアンドエムパソコン教室三沢校
定員 10名(無料)
申込期間 8月1日(月)～15日(日)
申込み・問合せ
 家庭福祉課 児童係 (☎51-8772)

ジュニアゴルフ教室

夏休みにゴルフチャレンジ
とき 夏休み期間中全8回
ところ 三沢ゴルフセンター
対象 小学生～中学生
定員 15名(先着順)
参加料 ゴルフ協会入会金1000円
 1回につき500円
申込締切 7月15日(金)
申込み・問合せ
 三沢ゴルフセンター
 小比類巻 (☎54-2266)

中三商品券の 還付申し出を忘れずに

中三が発行した商品券（全国百貨店共通商品券、商品券、等）を持っている方は還付の申し出が必要です。申出書を市民課窓口を設置しておりますので、持参または郵送でお申し出ください。

詳しくは青森財務事務所へご確認ください。

申出期間 8月8日（月）まで

申出方法

①郵送の場合

受付場所 東北財務局理財部金融監督第三課
〒980-8436 仙台市青葉区本町3-3-1

②持参の場合

受付場所 青森財務事務所理財課
（青森合同庁舎3階）
〒030-8577 青森市新町2-4-25

盛岡財務事務所理財課
（盛岡合同庁舎1号館3階）
〒020-0023 盛岡市内丸7-25

★問合せ先 青森財務事務所理財課
（☎0177-722-1463）

青い森たびショップ三沢 オープン

青い森鉄道株式会社は6月14日、青い森鉄道線三沢駅利用者をはじめ、三沢市と近隣地域の皆様にとってもっとも使いやすい便利な駅になるため、駅西口1階（旧旅行センター）に「青い森たびショップ三沢」を開設しました。

ショップでは、昨年12月4日の青い森鉄道全線開業以降、駅2階窓口でお取り扱いしてきたJRの乗車券・指定券やびゅう商品を販売し、ご要望の高かったクレジットカードも使用できるようになりました。また、営業時間も19時までまでに延長しましたので、お勤め帰りの方もお気軽にご利用ください。

▶オープニングセレモニーの様子



営業時間 10時～19時（土・日・祝日は17時まで）

取扱商品 JR乗車券、JR指定券、JRびゅう商品

※海外旅行はお取り扱いしていません

※フルムーン夫婦グリーンパス、大人の休日倶楽部パス等、一部お取り扱いできない企画切符もあります。

※青い森鉄道の切符は駅2階窓口でお買い求めください。

★問合せ先 青い森鉄道(株) 青い森たびショップ三沢 (☎53-3179)

ミス・ビードル号 80周年記念グッズ販売中

ミス・ビードル号による世界初太平洋無着陸横断飛行から80周年にあたる今年8月、復元機によるメモリアルフライトが行われます。

そこで、80周年とメモリアルフライトを記念して、限定のタンブラーとコースターを製作しましたので、みんなでそろえてミス・ビードル号を応援しませんか？

金額 メモリアル・タンブラー 500円（税込）
メモリアル・コースター 200円（税込）
販売店 県立三沢航空科学館ミュージアムショップ
道の駅みさわ くれ馬ば〜く
MGプラザ街の駅



※メモリアルフライトの詳細は広報みさわ8月号でお知らせします。

★問合せ先 ミス・ビードル・フライト実行委員会
（☎51-1255）

普通救命講習会

いつかいつかのために

とき 7月23日(土)9時～12時

ところ 消防本部2階講堂

定員 30名（先着順）

内容 8名以下の場合中止
成人の心肺蘇生法やAEDの使用法、異物除去法など

受講料 200円(テキスト代)

▼申込み・問合せ
消防署救急係
☎54-4212内線218

テニス練習会

定期練習会

とき 7月3日、8月7日
9月4日、10月2日

子ども～中級 9時～10時30分
上級者 10時30分～12時

ところ 南山テニスコート

参加料 200円(保険料含む)

▼申込み・問合せ
三沢テニス協会 盛田
☎57-2074

参加資格

小学生

（棋力による3クラス制）

参加料 無料

※氏名・電話番号・学校名・学年を電話・FAX・はがきでお申し込みください。

▼申込み・問合せ
NHK八戸支局
☎0178-43-9211
FAX0178-45-9200
〒031-0051
八戸市堤町4-7

フィットネスフラサークル

フラ未経験者も歓迎！

とき ①毎週(土)13時30分～15時
②毎週(月)19時～20時30分

ところ ①働く婦人の家
②中央福祉センター

▼申込み・問合せ
レアレア・フラ・サークル森岡
☎090-5840-4621

三沢カラオケ愛好会

会員随時募集中！

とき 20～85歳の方まで活動中！
①毎週(水)19時～21時
②毎週(木)9時30分～11時30分

ところ 中央社会福祉センター
講師 中野 米子 氏

会費 月3000円

▼申込み・問合せ
三沢カラオケ愛好会
☎54-4321

手弁当まなび講座受講生募集

やさしい生花教室

とき 8月～12月の第1・第3(木)
18時30分～20時30分

ところ 公会堂

講師 小原流 栗澤鳳洋氏

定員 15名（先着順）

受講料 1000円

持ち物 はさみ

琉球（沖縄）民謡サークル

とき 8月～12月の毎週(日)
10時～11時30分

ところ 公会堂

定員 10名（先着順）

持ち物 三線（貸与可）

▼申込み・問合せ
中央公民館 (☎53-8711)

夏休みちびっ子ヤング大会

参加者募集！

航空機や大型車両見学、音楽隊ミニ演奏会やゲームなど

とき 7月28日(日)

午前の部 8時45分集合
移動・見学9時～11時

午後の部 12時45分集合
移動・見学13時～15時

ところ 航空自衛隊三沢基地 正門前

対象 4歳～中学生
（小学3年生以下は保護者同伴）

定員 各150名（先着順）

▼申込み・問合せ
航空自衛隊三沢基地
☎53-4121内線3313

市営・県営校団地

入居者を募集します

ところ 桜町3丁目1番21号
（市立図書館東側）

期間 7月4日(月)～15日(金)
（土日を除く）

入居予定日 9月1日(木)

選考方法 入居資格を審査のうえ抽選により決定します。

入居資格 次のすべてに該当する方
①三沢市民であるか三沢市内に勤めていること
②住宅に困窮していること
③同居者が親族であること
④所得が政令で定められた金額以下であること
⑤税金の滞納がないこと
⑥暴力団員でないこと
※①と⑤は市営のみ

家賃 市営 月額2万5400円～
県営 月額2万4600円～
※所得に応じて決定します。

駐車場 別途申込みが必要。
料金は月額2300円（1区画）

運帯保証人 市営 市内在住者から2名
県営 県内在住者から2名
を選定していただきます。
※詳細はお問い合わせください。

▼申込み・問合せ 建築住宅課
（内線260・263）

広告

広告

スタッフからひとこと

少しでも三沢に貢献したいと考えています。地域の皆さんにとって使いやすく親しみやすいショップを目指し、要望にできるだけ応えることができるよう、スタッフ一同誠心誠意、頑張ります！

青い森鉄道(株)三沢駅 営業主任
鳥谷部 秀司さん

絆でつなぐ「たびショップ三沢」。
皆さんの大切な旅行が楽しくなるよう、少しでもお手伝いできればと思います。
ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

青い森鉄道(株)三沢駅 駅員
坂頂 純子さん

腸炎ビブリオによる食中毒を防ぎましょう！

夏は食中毒が多発する季節ですが、特に腸炎ビブリオによる食中毒は6月頃から発生し、7～8月にかけて猛威をふるいます。

青森県内においても、一昨年は5件（患者数59人）、昨年は15件（患者数126人）と多発しています。

腸炎ビブリオの特徴を知り、食中毒防止のためのチェックをしてみましょう。

腸炎ビブリオの特徴

- ①海水中に生息し、水揚げされた生の魚・貝・イカなどの魚介類に付着
- ②室温で長時間放置するなど不衛生な環境では他の菌の倍以上の速度で増殖
- ③低温（冷蔵庫内）に弱い
- ④真水（水道水）に弱い



食中毒予防のポイント

Check 1 食品の購入

- ▶表示を確認して買しましょう。生で食べる魚介類には生食用、刺身用などと表示されています。
- ▶魚介類は最後に買い、寄り道をしないで帰宅しましょう。また、氷を入れてもらうなど、食品をなるべく冷やすよう心がけましょう。

Check 2 家庭での保存

- ▶持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。
- ▶汁が漏れないよう密閉容器に入れましょう。

Check 3 調理

- ▶調理には専用の包丁やまな板などを使い、同時に他の食品を調理しないようにしましょう。
- ▶水道水の流水で十分に洗きましょう。
- ▶使った調理器具は、洗浄後、さらに熱湯で消毒しましょう。

Check 4 食事

- ▶調理後はすぐに食べましょう。特に刺身などの生物は冷蔵庫から出して2時間以内に！
- ▶刺身や寿司が入った仕出し料理を頼んだら、すぐに食べましょう。
- ▶法事などで出された料理（特に刺身など）は絶対に持ち帰らないでください。

問合せ…保健相談センター ☎57-0707

おわびと訂正

広報みさわ6月号の3ページ、義援金の記事中の団体名に誤りがありました。

正しくは（有）内山重機土木 様です。お詫びして訂正いたします。

7月の保健だより

休日救急診療

7月 3日	さんあい眼科クリニック	53-8721
7月 10日	まつぞのクリニック	52-5050
7月 17日	さいとう耳鼻咽喉科クリニック	50-1406
7月 18日	米田内科小児科医院	53-8233
7月 24日	中山内科医院	52-7752
7月 31日	こおり耳鼻科クリニック	53-3387
8月 7日	ひぐちクリニック	50-1441

※17時以降の夜間救急診療は当番制ではありません。

健康診査・保健相談

内容・対象	月日	時間	場所
妊婦歯科 検診	7月12日(火)	受付 13:15～13:30	保健相談センター
*母子手帳を持参してください。			
両親学級1課(妊娠・栄養講話)	7月12日(火)	受付 13:15～13:30	
両親学級2課(沐浴実習等)	7月26日(火)	受付 13:15～13:30	
*母子手帳を持参してください。			
4カ月児健康診査	7月12日(火)	受付 12:45～13:15	
*希望の保護者は歯科検診を受けることができます。 *ブックスタート事業(絵本の読み聞かせやプレゼント)があります。			
6～7カ月児健康相談	7月12日(火)	受付 9:30～10:00	
9～10カ月児健康相談	7月13日(水)	受付 9:30～10:00	
母子 1歳6カ月児健康診査(平成21年11月生まれの幼児)	7月21日(木)	受付 12:45～13:15	
2歳児健康診査(平成21年2月生まれの幼児)	7月13日(水)	受付 12:45～13:15	
3歳児健康診査(平成19年12月生まれの幼児)	7月20日(水)	受付 12:30～13:00	
療育相談 *問合せ：上十三保健所 ☎23-4261	7月27日(水)	継続受付 9:30～10:30 新規受付 10:30～10:30	
▼乳幼児健診では、母子健康手帳・バスタオル等を持参してください。 1歳6カ月児・2歳児・3歳児健康診査では診査票等を忘れずに。体調不良や感染症等の時は受診をご遠慮ください。 ▼乳児相談では、中学生の「ふれあい体験学習」が併設されますので、ご協力をお願いします。			
成人 栄養相談	随時受付(予約制)		上十三保健所(十和田市)
一般健康相談	毎週月・木曜日	9:00～16:00	
女性健康相談	7月19日(火)	受付 10:00～10:30	
精神保健福祉相談	7月27日(水)	受付 13:00～14:00	
*問合せ：上十三保健所 ☎23-4261			

日	時	場所
7月13日(水)	10:00～12:00 13:00～16:00	M G プラザ (三沢基地ゲート前)
7月19日(火)	10:00～16:00	三沢市役所
7月31日(日)	10:00～11:45 13:00～16:00	ホームック三沢店

病気がケガなどで輸血を必要としている方の生命を救うため、献血のお願いをしています。問合せ…保健相談センター ☎57-0707

フリスビードッグ選手権

愛犬の華麗な競技を観に来ませんか？

日時 7月30日(土)
31日(日)
8時頃～16時
場所 市民の森総合運動公園
陸上ホッケー場
種目 各種公式戦
ユースオープン大会
小型犬大会
チャレンジ大会
レトリブ大会
トライアルボール
・ドッグゲーム 他
参加料 種目で異なりますので
お問い合わせください
(見学は無料)



★申込み・問合せ先 日本フリスビードッグ協会
☎025-280-1256

ワンポイント消防

火の用心 7つのポイント

- ①寝たばこやたばこの投げ捨てをしない
 - ②子どもに火遊びをさせない
 - ③風の強いときには、たき火をしない
 - ④てんぷらを揚げるときは、その場を離れない
 - ⑤家のまわりに燃えやすいものを置かない
 - ⑥電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない
 - ⑦ストーブには燃えやすい物を近づけない
- ※町内会などで行っている防災訓練などに積極的に参加しましょう。



住宅用火災報知器の設置(寝室、階段等)がまだのご家庭は早急に設置しましょう。消防本部予防課

環境にやさしいルアー作り&釣り体験

天然素材で作ったルアーで釣り体験！

日時 7月31日(日) 9時～15時
場所 小田内沼
対象 小学生～中学生の子どもと保護者
定員 50名(先着順)
参加料 200円(保険料)
※当日は、釣り具、はさみ、保険証(コピー可)、昼食をお持ちください。

★申込み・問合せ先 やまいち釣具店 ☎54-2415

屋内温水プール 利用時間を拡大！

利用時間を拡大して開館します

期間 7月22日(金)～8月23日(火)
時間 9時～21時



休館日(毎週月曜日)も開館します

期間 7月25日(月)～8月22日(月)
時間 13時～21時

★問合せ先 屋内温水プール ☎59-3850

滝ノ沢市民プール オープンしました

開館期間のお知らせ

期間 9月30日(金)まで
時間 10時～21時



※水温が21℃以下の場合にはご利用できません。

★問合せ先 滝の沢市民プール ☎52-2110

連載 答えします！

国民年金 question and answer

Q 国民年金基金について教えてください。

A 国民年金基金は、国民年金保険料を納めている方だけが任意で加入できる公的な年金制度です。老齢基礎年金に上乘せして年金を増やすことができます。

◆国民年金基金のメリット
○終身年金が基本となっており、加入時に将来の年金額がわかるので、ご自分のライフスタイルに合わせて口数を選択でき、無理なく着実に老後の備えができます。
○掛金が納められなくなった時は、途中で口数を減らしたり、掛金を一時停止することができま

す。
○掛金は、全額「社会保険料控除」の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

◆加入できる方

- ①国民年金第1号被保険者で、保険料を納めている方
- ②青森県内に住民票のある方
- ③20歳以上60歳未満の方

▼お問い合わせ・資料請求は青森県国民年金基金「0120-65-4192」へ。☎030-0802
青森市本町1-4-7
三井生命青森ビル2F
http://www.aomorkin.or.jp/

三沢市協働のまちづくり市民提案事業が決定しました！

2011・7
No.681

発行 三沢市役所 編集 広報広聴課
〒033-8666 青森県三沢市桜町1-1-38
☎0176-53511 FAX 525655
Eメール koho@city.misawa.lg.jp

小学校安全パトロールで つなぐ地域交流の輪

子どもたちを危険から守るため、市内大規模小学校の下校時にパトロールを実施。また、あいさつで地域交流の輪を広げ、参加した高齢者の健康増進も図る。



NPO法人マン・パワー

学校・家庭・地域社会の連携とは何か コミュニティ・スクールフォーラムⅢ

生命の大切さを基盤として宇宙教育実践活動の取り組みを学び、地域社会の連携した教育力を向上させる。また、研修を実施して地域のリーダー育成をめざす。



特定非営利活動法人 テイクオフみさわ

三沢市協働のまちづくり市民提案事業では、市民と行政による協働のまちづくりを推進し、住みよい地域社会実現のため、NPOや市民団体が自主的・自発的に活動を企画・実施する事業への必要な経費を補助します。

5月に公募し、書類審査と6月20日に実施したプレゼンテーション審査の結果、これらの事業が採択となりましたので、お知らせします。

自閉症啓発運動

講演・映画上映を通じて「自閉症」への地域理解を深め、様々な障害を抱えた人たちが互いに認め合い、共に自分らしく生きることが出来る地域づくりをめざす。



お助けマンクラブ

地域でつくる 安全・安心なまちづくり

古間木駐在所区域の巡回活動やPR用のぼり旗を設置して、地域に住むひとりひとりの防犯意識を高め、犯罪のない明るい地域づくりをめざす。



古間木駐在所連絡協議会

寺山修司市民大学 (短歌学科・演劇学科・観光学科)

寺山修司の活動を分野別に講座を開き、わかりやすく解説することで市民が寺山修司を身近に感じ、市のアイデンティティーのひとつとして情報発信する。



寺山修司五月会

TERAYAMA MUSIC MUSEUM vol.2 (テヤマ・ミュージック・ミュージアム)

未来を担う三沢の若者たちが地元のアートや音楽・ダンスを楽しむ、興味を持ってもらえるよう、寺山修司記念館で屋外ライブイベントを開催する。



三沢音遊戯会

日米親子交流事業

親子で日米の故郷や生活、習慣やお祭りなどを紹介し合う体験型交流イベントを月1回開催し、親子間のコミュニケーションと外国語の早期発育を図る。



特定非営利活動法人 Misawa Access Publications

介護保険脱却の為に ハルディックポールで健康作り

家族介護者が介護保険に頼らずに自己の健康管理を学ぶため、ノルディックポールを使って楽しく市内を散策し、健康づくりをする。



三沢家族介護者の会

広報みさわに対するご意見やご感想、取り上げて欲しい行事や話題など、皆様からの情報をお待ちしています。ご連絡は広報広聴課まで。

人口と世帯数 — 5月末現在 — ※ () 内は前月との増減比較

■人口 42,153 人 (+ 31 人) ・男 20,776 人 (+ 12 人) ・女 21,377 人 (+ 19 人) ■世帯数 18,538 世帯 (± 0)

広報みさわ 7月号は 14,000 部発行し、1部あたりの印刷製本費は 66 円です。