

広報



みさわ

10

2013年
(平成25年)
No.708
月号

02 PickUp 敬老会

04 特集 自殺予防に向けての取り組み

生命の支援



バイキング給食

9月17日／上久保小学校

子どもたちが自分で料理を選び盛り付けるバイキング形式の給食。今回は地元特産を使った料理も加わり、その楽しくおいしい食事に、自然と笑みがこぼれる。

CONTENTS

- 08 市政の動き
- 20 マックチャンネルガイド
- 22 出来事通信
- 24 市民提案事業レポート
- 25 みさわ情報ネット
- 32 三沢魂

内閣総理大臣祝状贈呈（100歳到達者）

たかはし 高橋	ヨシエさん	(南山4丁目)
みつた 富田	スミさん	(鹿中1丁目)
ねぎし 根岸	カヨさん	(平畠2丁目)

星知事顯彰狀贈呈 (88 歲到達者主婦)

宗知事顕彰状贈呈（88歳到達者大婦）

阿部	千代治さん・とく子さん	(松園町2丁目)
宇野	しげるいち 鐘一さん・初江さん	(平畠2丁目)
小川	さかわ 豊雄さん・ユミさん	(新町2丁目)
織笠	いおりかさ 效さん・サクラさん	(谷地頭2丁目)

高坂	たかさか	もとじ	元三さん・かよさん	(春日台3丁目)
中野	なかの	ののせ	久吉さん・スミさん	(大津2丁目)
橋崎	はしざき	いわじろう	岩次郎さん・キノさん	(中央町2丁目)
沼山	ぬまやま	よしお	喜佐さん・富美さん	(中央町3丁目)
舟山	ふなやま	せいじろう	清次郎さん・としゑさん	(花園町2丁目)

共に満 88 歳以上となるご夫婦

市長頒彰狀贈品 (80 市長表)

市長顕彰状贈呈（80歳長寿者）

沼田 石さん ほか 357 人

市長表彰狀贈呈

みかみ	かひさ	勝さん	(老人クラブ活動功労者)
三上			
たけい	むつお	睦雄さん	(//)
武井			
たかはし	しお	利雄さん	(//)
高橋			
かやま	かずこ	和子さん	(老人施設奉仕者)
中山			

市長感謝狀贈呈

市長感謝状贈呈
やまだ あきこ
山田 昭子さん (社会福祉事業協力者)



episode

やりたいことを我慢せずに一生懸命生きること

今回、88歳到達者夫婦として県知事顕彰状を贈られた樋崎さん夫妻。長年連れ添ってきたこれまでの思い出は数多く、語り尽くせない。その中の一つは、キヨさんが町内会婦人部の積み立てで国内旅行を楽しみ、岩次郎さんはアジアを中心に海外旅行に行ってきたことだ。国内と海外の分担（？）は若いときの2人の決め事のこと。「やりたいことがたくさんあって、歳をとっているのですよ」と話すキノさんは、多趣味で編み物、洋裁、和裁、華道に着付け、大正琴と数多くの習い事をしてきた。学ぶのが好きで、テレビのクイズ番組の回答をつい手元にある新聞紙に書いては岩次郎さんを困らせてしまう。一方、岩次郎さんは、晩酌や仲間で集まる飲み会、キノコ狩りが楽しみ。やりたいことを我慢せず一生懸命に生きていることが、きっと長生きのコツなのだろう。

「今では身内の中で一番の長生きになりました。私は生きているんじゃなくて、みんなに生かされていると思っているの。守られている。だから、(娘や孫たち) 家族を見守るために長生きしなきゃ」と感謝しながら話すキクノさん。離れて暮らす家族に会えるのは、今でも夫婦共通の楽しみ。敬老会の前日からは、孫とひ孫が東京から訪れ、久しぶりの団らんを楽しんだとのことだ。

ならざき いわじろう 岩次郎さん(88) キクノさん(89) 夫妻

中央町に在住。警備隊に勤務していた岩次郎さんと洋裁店で働いていたキクノさんは三沢で出会い、昭和28年に結婚。以来、三沢で数えきれない思い出を作ってきた。東京に住む娘と3人の孫、ひ孫と離れて、現在はそれぞれの趣味を楽しみながら2人で暮らす。



9月21日、公会堂大ホールで、50回目の節目となる三沢市敬老会が開催されました。現在は、当市においても5人に1人が70歳以上の高齢者まで長年に渡り、地域や社会に大きな貢献をされてきました。会場に集まつた約600人の高齢者の方の長寿と貢献に、種市市長は、心からの敬意と感謝、そして祝福を込めて式辞。「(高齢者の)皆さまには、これからも夢と目標をお持ちになり、活力に満ちあふれた日常を過ごしていただきたい」と伝えました。

続いて行われた贈呈式では、顕彰状や感謝状を授与。三村青森県知事から88歳到達者夫婦代表の樋崎岩次郎さんに県知事顕彰状が、種市市長からは80歳長寿者代表の沼田石さんに市長顕彰状、老人クラブ活動功労者の三上勝久さんらと老人施設奉仕者の神山和子さんに表彰状が手渡されました。会場からは大きな拍手が贈られ、さらに三村青森県知事と船見市議会議長、小樽山県議会議員からの祝福や激励などの想いを込めた祝辞が華を添えました。

式典の最後には、80歳長寿者代表の沼田石さんが謝辞。受賞の喜びや市長、三村知事

をはじめとする列席者、式典
関係者へ感謝を表しながら、
高齢者全体を代表して「お互
いに健康に生きる意志と、い
つまでも若々しく生きがいを
持ち、人生経験を少しでも社
会に役立てたいと願つていま
す。そのためには、これからも
より一層積極的に地域社会に
飛び出し、充実した生活が送
れるよう努力していくたい」
と決意の想いを伝えました。



故・災害などとは異なる、本人故意の行為に基づく死。国は、増え続ける自殺への総合的な対策として、平成18年に自殺対策基本法を制定した。以前は個人的な問題と捉えられがちだった自殺。しかしその原因には、いくつもの社会的要因が複合することが多く、日常生活にも関係している。また、自殺を考えている人は悩みを抱えながら何らかのサインを発している場合があり、このサインに気付くことが大事だと言われている。

自殺に追い込まれる前に、その人の命を守ることができのではないか。そのためには国、自治体、医療機関、学校、民間団体、地域の人々の密接な連携が必要であることを、法律として明示した。さらに自殺予防を進めるために、重点的に行う施策を定めたのが自殺総合対策大綱。その中でも重要な役割を担うのが、地域のゲートキーパーである。

因・動機は、上位から健康問題、経済生活問題、家庭問題、仕事問題など。その一つ二つではなく、三、四つ以上の問題が重なって自殺に追い込まれていく。発生した問題が膨らみ、別の問題と連鎖することで深刻化し、自殺につながる場合が多いと言われている。

る効果があることを示している。

国が挙げた自殺対策の重點施策の一つに、早期対応の由心的役割を果たす人材＝ゲートキーパーの育成がある。ゲートキーパーとは、悩んでいる人の命を守ることができ、可能性を持つ、地域で命を守る鍵となる大切な存在。自治体や医療、福祉、教育機関など、さまざまな分野の人々を対象に養成しているが、最も重要なのが、同じ地域で暮らす地域住民のゲートキー

パーである。

ゲートキーパーの役割で最も大事なのは、追い込まれ悩んでいる人たちに、「話しても大丈夫」と信頼と安全感を持つてもらうことだと言われている。地域での日常的な会話やコミュニケーションが、自殺を防ぐための大きな力として注目されている。

自殺対策基本法

日本での自殺による死亡者が高い水準で続いたことから、「自殺対策に真剣に取り組もうとする人々みんなが気持ちを一つに力を合わせれば防ぐことのできる自殺もある。国全体で自殺対策を進めることが必要」と、党派を超えた国会議員や遺族をはじめ、多くの人々が協力し、平成18年10月に施行された。

自殺対策の基本的な考え方

自殺対策を地域全体で総合的・社会的に行い、自殺者の親族の方への支援も行っていく。最終的には、自殺者を減らすだけでなく、国民一人一人が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会（地域）実現を目指す。

- ①個人の自由な意志や選択の結果の死ではない
 - ②背景には社会的な要因（不景気や暮らしにくさ、一人暮らし高齢者など）がある
 - ③原因是一人ひとり異なるが多様で複合的（いろいろな原因が結び付く）
 - ④自殺は精神面だけで捉えられていたが、生活に関連する多くの要素が関わる（精神保健的観点だけではない経済や学校保健、福祉など）
 - ⑤国、市町村、医療機関、学校、民間団体、地域の人々の密接な連携が必要。

甲子年正月

金鑑之北坡

A vertical video showing a group of people seated at tables in a room, possibly attending a meeting or class. The focus is on the back of a person's head in the foreground.



ゲートキーパーの役割

- | | |
|-----|--------------------|
| 気付き | 家族や仲間の変化に気付いて声をかける |
| 傾聴 | 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける |
| つなぎ | 早めに専門家に相談するように促す |
| 見守り | 寄り添いながら見守る |



生命の支援

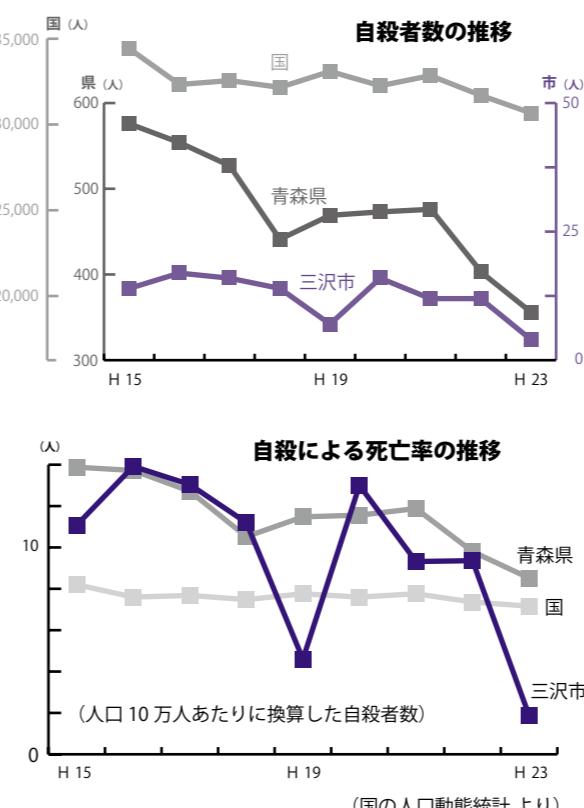
人はなぜ、自ら命を絶とうとするのだろうか。
絶望の淵に立たされ、死という選択しか残されていない…
自分や大切な人にも、そんなときが訪れるのだろうか…

多くの人々の取り組みによる成果は表れつつも、未だ深刻な状況にある自殺。悩み苦しむ人の命を一人でも多く守るために、今こそ地域の「支えあう力」が求められている。

ゲートキーパー養成講習会

9月4日、三沢市では初となるゲートキーパーの養成講習会の第1回目が開催され、30人が参加。自殺に対する正しい知識や、悩み苦しむ人を地域で支えるゲートキーパーの役割を専門家から学び、理解を深めた。11月末までの、全4回の日程を終えた参加者には修了証が交付され、地域のゲートキーパーとして活動する予定。

身近な トリクミ



自殺率は、急激な社会変化を示す指標の一つとされており、特に若年男性の自殺率が敏感に反応すると言われる。最近の実態は、平成10年に年間自殺者数が3万人を超えて以来、その水準で推移。この数は同年に交通事故で亡くなつた人の5・1倍に及ぶ。

自殺の背景には生活、健康、家庭、仕事など、さまざまなお悩みや問題が複雑に関係しており、自殺を予防するには、悩みを抱えた人の変化に気付き、話を聴き、孤立しないよう周囲の人々の支えが必要とされている。国は平成18年に自殺対策基本法を施行。自殺を個人的要因としてのみ捉えず、社会的取り組みとして行う必要性がうたわれた。国や自治体、民間団体、地域の人々が協働で自殺対策に取り組み、平成24年の自殺者は14年振りに3万人を下回った。

しかし、自殺者は一度減少したからといって減少し続けるものではない。三沢市では40～64歳の男性、65歳以上の高齢女性の自殺者が増加傾向にあり、深刻な状況は依然続いている。これまでにも平均で年間約15人が自殺で亡くなつており、自殺による死亡率では、全国平均を上回る。自殺への対策は、三沢市においても重要な健康課題と考えられている。

**地域の中での安心感ある信頼関係を
自殺対策に生かしてほしい。**

不幸にして自殺に追い込まれて亡くなつた方の、一生懸命生きてきた
それまでの生き方は、尊重されなければいけないものだと私は思います。
最後に自殺という手段で命を終えたことで、その方が否定されたり、生
き方がどうだったんだろうとまわりから見られるのはとてもつらいこと
です。「苦しい状況に置かれて自殺を考えている方の変化に気付き、気
持ちに寄り添い、理解し、一人でも多く救いたい」。それが自殺対策の
中で、みんなが考えていることだと思います。

ゲートキーパーは、地域で命を守ることのできる可能性を持つ大事な存在です。その役割を果たす上で最も大切なのは、悩んでいる人からの信頼を得、安心感をもってもらうこと。地域のゲートキーパーの皆さんに持っている信頼や安心感を生かして、悩んでいる人から話を聞くことは、保健師などの専門家による後々の支援につなげていく上で、とても役立つことだと思います。皆さんに持つ、地域の中での安心感ある信頼関係を自殺対策にも生かしていただきたいです。

私は、「一人で抱え込まず、誰か信頼できる人に相談して悩みを解決していく」ということを地域の風土にできればいいのではないかと思っています。自殺対策を進めるNPO団体、ライフリンクの言葉に「新しいつながりが新しい力を生み出す」とあります。新しいつながりを生み出すために、地域の皆さん之力を生かしていくだけれど思います。



青森県精神保健福祉センター 主査
さいとう ちひろ
齋藤 千尋 さん

9月4日に開催された「ゲートキーパー養成講習会」の講師を務め、自死遺族や先駆的に自殺対策に取り組んでいる人々の体験等を基に、自身の経験を重ね、自殺の現状や対策を伝える。

三沢市の精神保健対策

一次预防（事前预防）

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| ▶自殺予防講演会 | ▶産後つづアンケート |
| ▶ゲートキーパー講習会 | ▶こころのケア相談 |
| ▶地域での心の健康教育
など | ▶メンタルチェックシステム
「こころの体温計」など |

三次予防（事後対応）

- ▶自殺を考えている方や精神状態が不安定な方への訪問対応
 - ▶自死遺族への訪問や遺族のつどいの紹介など

三沢市では、健康づくりに関する計画“健康みさわ21”を策定。その中の“休養・こころの健康づくり”で、ストレスを自己コントロールするための支援や、こころの病の早期発見など、地域と連携して自殺者減少に取り組んでいる。9月から11月にかけて行われているゲートキーパー養成講習会もその一つで、自殺に対する正しい知識とゲートキーパーとしての技術などを全4回の講習から学ぶ。市健康推進課では、受講を終えた参加者に、地域のゲートキーパーとしてできることから進んで行動を起こすよう協力を求める予定だ。

況や発しているサインに気付くことは、身近にいる人々の力がなくては困難。近所付き合いや町内会など地域コミュニティーが衰退すれば、さらには難しくなるだろう。逆に、信頼関係から生まれた支え合う力は、地域全体の力となり、自殺対策だけではなく防災や福祉、教育などさまざまな恩恵をもたらすかもしれない。

「自分に今できることは何だろうと考えて始めることができ」とは、ゲートキー講習会で講師を務めた齋藤さんの言葉。地域に住む一人として、地域での支え合いについて考えてみてはいかがだろうか。

【特集 生命の支援 完】

自殺予防の十力条

- ①うつ病の症状に気をつける
 - ②原因不明の身体の不調が長引く
 - ③酒量が増す
 - ④安全や健康が保てない
 - ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
 - ⑥職場や家庭でサポートが得られない
 - ⑦本人にとって価値あるものを失う
 - ⑧重症の身体の病気にかかる
 - ⑨自殺を口にする
 - ⑩自殺未遂に及ぶ

(厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より)

自殺に関する誤解

- × 「死ぬ、死ぬ」という人は本当は自殺しない**
そうとは言い切れません。追い詰められて突然亡くなってしまう方もいます。
 - × 自殺の危険の高い人は、死ぬ覚悟が確固としている**
直前までは、生きるか死ぬかで揺れ動いている状態が両面的です。
 - × 自殺は突然起き、予測は不可能である**
しばしば、自殺の兆候を周囲に示しています。
 - × 自殺未遂者は死ぬつもりなどなかった**
未遂者の 10 ~ 20% は再企図を行うという報告もあります。
 - × 自殺について話することは危険だ**
「死について意識させてしまうのでは」と心配になることもありますが、TALK の原則を理解した上でその人の話に耳を傾ければ危険ということではありません。
 - × 自殺をする人は、死にたくて死んでいる**
自殺で亡くなった方の多くは、本当は死にたかったわけではないことが多いが、実態調査から分かっています。

がいるだろうか。
悩みを抱えた人の心理は複雑で、悩みを言えなかつたり、相談場所や、どう解決したらいいかが分からぬ場合も多い。特に重い悩みを抱えるほど言いづらく、周りに援助を求める力が弱くなり、追い詰められ、危険な状態に陥る場合がある。苦しんでいる人は、援助を求める力が弱くなり、視野も狭くなっている。

周囲の人が症状に気付くために最も大事なのは、「いつも何か違う」「何か変だと感じるところにあると言わ

気付き、理解し、寄り添う

一般的に自殺について話題にすべきではないと考えられるがちだが、専門家によれば実は、はつきり尋ねていいとされている。自殺に心が傾いていることを打ち明けられたとき、自殺を防ぐためには、その気持ちを知らなければならない。

しかし、その際に必要なのは、自殺に対する正しい理解と相手への誠意。誰でも、自分の弱い部分や知られたくない部分を打ち開けるのは、とても勇気が要る。相手が勇気を出して「死にたい」と打ち開けてくれた気持ちを尊重し、正しい理解と誠実な態度で受けとめ、話を聞くことが大切である。繰り返してその

自殺について話すときのTALKの原則

- ▶ 誠実な態度で話しかける (Tell)
 - ▶ 自殺についてはっきりと尋ねる (Ask)
 - ▶ 相手の訴えを傾聴する (Listen)
 - ▶ 相談相手の安全・安心を確保する (Keep safe)

自殺にはさまざまな危険因子があるが、最も危険なのが『心理的な孤立』。孤独な気持ちになつてしまふこの状況を防ぐことが大事だと言われている。逆に自殺を防ぐ因子もある。心身の健康や安定した生活、社会の制度、福祉サービス、そして自分を助けてくれる身近な支援の存在。自殺対策には、これらの自殺を防ぐ因子を地域環境の中に増やしていくことが大切とされている。

その人の普段とは違う様子
う。上続く不眠。さらには、人の交流を避けたり、飲酒量が増加するのも、精神的に危険な状態の表れと言えるだろ
責めたり謝る言動、2週間以上続いたり、う。

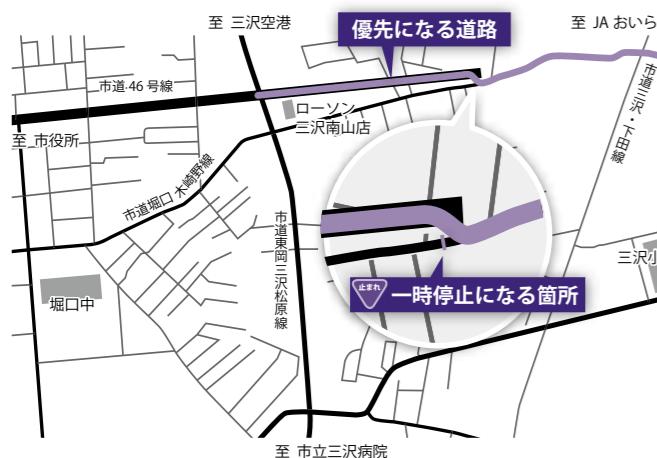
人の気持ちを確かめていけば、その人は話せる範囲で気持ちを話してくれる。さらに必要であれば、専門家による相談や治療へと導くことができるかもしれない。

弱い立場にある人、苦しんでいる人を受け入れるためには、養成講習などで自殺に対する正しい知識や技術を学んだゲートキーパーなど、信頼ができる人々による豊富なコミュニケーションが必要である。ゲートキーパーが、一人でも多く地域に増えることは、地域そのものの力を強く豊かにすることにつながる。

市道46号線・市道堀口木崎野線 交差点の一時停止方向が変わります

土木課（内線286・287）

市道46号線および市道堀口木崎野線の交差点改良工事に伴い、10月15日（火）から一時停止方向が下図のとおり変更になりますので、ご注意ください。



木造住宅耐震診断の 募集期間を延長します

建築住宅課（内線261）

大震災において新耐震基準以前（昭和56年5月31日以前）に建てられた木造住宅は大きな被害を受け、全国で耐震性強化が急務と言われています。



国や自治体から診断費用の補助があるこの機会に、ぜひお住まいの安全・安心をご確認ください

対象 昭和56年5月31日以前に建築された住宅（その他の要件はお問い合わせください）

募集戸数 10戸（先着順）

診断費用 個人負担額8,000円（1戸あたり）

※診断費用総額13万8,000円のうち、残り13万円は国・県・市が負担します。

※延べ床面積が200m²を超える住宅は個人負担額が異なります。

申込方法 市ホームページからダウンロードまたは建築住宅課で配布する申込用紙に記入の上、お申し込みください。

申込締切 11月29日（金）

申し込み・問い合わせ先 建築住宅課（内線261）

今から49年前の東京オリンピック開催時は、新幹線や高速道路、モノレールなどの建設が進み、瞬く間に東京が近代化していく様子が今も脳裏によみがえってきます。その時代を同じ体験ができることは、本当に喜ばしいことだあります。皆さんも7年後のオリンピック観戦に向けて、想いを巡らせているのではないであります。皆さんも7年後のオリンピック出場の夢を持つついでに、オリンピック観戦に向けて、想いを巡らせているのではないであります。

これから7年後の祭典開催を目指していくにあたつて、多くの国民がその経済効果や景気回復、そして震災からの復興に大きな期待をするところですが、何よりもオリンピックという1つの大きな目標に向かって多くの人々がひとつになると感じており、私たちの心を元気にしてくれます。さて皆さんは選手と観衆どちらを目指しますか？

祝！
東京五輪
**市長から
こんにちは**

三沢市長 種市一正

移転跡地利活用のアイデアを募集します

市では、三沢基地や天ヶ森地区対地射爆撃場の騒音被害などにより国が買い上げた広大な移転跡地の活用が課題となっています。そこで、市民の皆さまはもちろん市外からも、多くの方々から広く移転跡地活用についてのアイデアやご意見をいただき、今後の検討の参考にさせていただきたいたと考えています。

皆さまのアイデアをお待ちしています。

対象者 市内在住・在勤・在学または三沢市に関心のある方

応募方法 市ホームページからダウンロード、または都市整備課で配布する応募用紙に必要事項を記入の上、持参または郵送、FAX、Eメールでご応募ください。応募用紙を使わず任意の様式で応募する場合は、①住所（市外在住の方は勤務先か学校名も）②氏名③電話番号④移転跡地利活用への意見・要望を必ず明記してください。

応募期限 12月26日（木）必着

※詳しくは、市ホームページや都市整備課で配布するパンフレットをご覧ください。

応募・問い合わせ先

集団移転跡地利用計画検討チーム事務局[都市整備課内]

〒033-8666 三沢市桜町1丁目1-38

☎ 53-5111（内線272）FAX53-9900

Eメール toshi@city.misawa.lg.jp



広告



健全化判断比率・資金不足比率を公表します

財政課（内線 374）			
健全化判断比率	三沢市	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	一般会計等を対象とした実質赤字額の標準財政規模に対する比率	赤字なし	13.26%
連結実質赤字比率	公営企業会計等を含む全会計を対象とした実質赤字額または資金の不足額の標準財政規模に対する比率	赤字なし	18.26%
実質公債費比率	一般会計等が負担する元利償還金および準元利償還金の標準財政規模を基本とした額に対する比率	14.3%	25.0%
将来負担比率	一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模を基本とした額に対する比率	111.3%	350.0%
			—

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、市の財政状況を判断するために設けられた健全化判断比率、公営企業会計の経営状況を判断する資金不足比率の平成24年度の算定結果を公表します。

算定した結果、いずれの値も適正な水準を保っています。詳細については市のホームページをご覧ください。

小学校新入学児童の健康診断を行います

教育総務課（内線 233）

平成26年4月に小学校に入学するお子さんの健康診断を行います。該当者には10月中に案内を郵送しますが、案内が届かない方や案内で指定された日に受診できない方は、事前にご連絡ください。

該当者 平成19年4月2日～平成20年4月1日に生まれたお子さん

月 日	学 校	受付時間	健診時間
10月 4日（金）	古間木小学校	13:15～13:30	13:30～
10月 22日（火）	三川目小学校	13:10～13:20	13:30～
10月 29日（火）	三沢小学校	13:10～13:30	13:40～
11月 1日（金）	おおぞら小学校	13:15～13:30	13:30～
11月 8日（金）	木崎野小学校	13:20～13:40	13:50～
11月 22日（金）	岡三沢小学校	13:00～13:30	13:30～
11月 29日（金）	上久保小学校	13:00～13:20	13:30～



貸付対象 母子または寡婦家庭で、平成26年4月から小・中学校、高等学校、短期大学、大学、各種専門学校に入学する子どもがいる世帯

受付期間 10月21日（月）～12月11日（水）

問い合わせ先 家庭福祉課（☎ 51-8772）

広告

広告

健全化判断比率・資金不足比率を公表します

財政課（内線 374）			
健全化判断比率	三沢市	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	一般会計等を対象とした実質赤字額の標準財政規模に対する比率	赤字なし	13.26%
連結実質赤字比率	公営企業会計等を含む全会計を対象とした実質赤字額または資金の不足額の標準財政規模に対する比率	赤字なし	18.26%
実質公債費比率	一般会計等が負担する元利償還金および準元利償還金の標準財政規模を基本とした額に対する比率	14.3%	25.0%
将来負担比率	一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模を基本とした額に対する比率	111.3%	350.0%
			—

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、市の財政状況を判断するために設けられた健全化判断比率、公営企業会計の経営状況を判断する資金不足比率の平成24年度の算定結果を公表します。

算定した結果、いずれの値も適正な水準を保っています。詳細については市のホームページをご覧ください。

母子・寡婦福祉資金貸付の平成26年度予約受付を開始します

家庭福祉課（☎ 51-8772）

来春、学校などに進学する予定の子どもがいる母子家庭や寡婦家庭の生活の安定を目的とした、修学資金、修業資金、就学仕度資金の予約を受け付けます。

詳しくは、お問い合わせください。

該当者 平成19年4月2日～平成20年4月1日に生まれたお子さん

月 日	学 校	受付時間	健診時間
10月 4日（金）	古間木小学校	13:15～13:30	13:30～
10月 22日（火）	三川目小学校	13:10～13:20	13:30～
10月 29日（火）	三沢小学校	13:10～13:30	13:40～
11月 1日（金）	おおぞら小学校	13:15～13:30	13:30～
11月 8日（金）	木崎野小学校	13:20～13:40	13:50～
11月 22日（金）	岡三沢小学校	13:00～13:30	13:30～
11月 29日（金）	上久保小学校	13:00～13:20	13:30～

広告

広告

三沢市人事行政の運営等の状況を公表します

総務課 人事管理係（内線 207）

地方公務員の給与・定員管理については、地方公務員法の趣旨に沿った制度とその運用が図られ、適正な給与水準を維持すべきものであり、また、地域に住む皆さんの納得と支持が得られるものでなければならないとされています。

三沢市的人事行政について広く皆さんのご理解をいただくために「三沢市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、お知らせいたします。

1 職員の任免および職員数に関する状況（単位：人）

部 局	職員数 (H24.4.1)	退職者数 (H24.4.1～H25.3.31)				採用者・部局異動者数 (H24.4.2～H25.3.31)			採用者・部局異動者数 (H25.4.1)			職員数 (H25.4.1)
		定年	勧奨	その他	計	採用	他部局から	他部局へ	採用	他部局から	他部局へ	
市 長 部 局	297	△ 7	△ 3	△ 4	△ 14	0	0	△ 16	14	13	0	294
病 院	241	△ 6	△ 5	△ 11	△ 22	1	0	0	32	5	△ 4	253
教 育 委 員 会	47	△ 3	0	△ 2	△ 5	0	0	△ 7	2	8	0	45
議 会 事 務 局	6	0	0	0	0	0	0	△ 1	0	1	0	6
選 挙 管 理 委 員 会 事 務 局	3	0	0	0	0	0	0	△ 1	0	1	0	3
農 業 委 員 会 事 務 局	5	△ 1	0	0	△ 1	0	0	△ 1	0	2	0	5
監 査 委 員 事 務 局	3	△ 1	0	0	△ 1	0	0	△ 1	0	2	0	3
消 防 本 部	109	0	△ 1	0	△ 1	0	0	△ 1	3	0	0	110
計	711	△ 18	△ 9	△ 17	△ 44	1	0	△ 28	51	32	△ 4	719

2 給料表別職員の給与の状況（平成25年4月1日現在 単位：人、円）

給料表	適用者	人 数	平均給料月額	平均年齢	給料表	適用者	人 数	平均給料月額	平均年齢
単純労務職	技能労務職員	22	315,046	50.4歳	病院事業単純労務職	病院勤務の技能労務職員	3	357,952	55.7
公務員	消防職員	110	331,928	42.8歳	病院事業医療職（一）	医師	21	477,329	45.0
医療職（二）	栄養士等	1			病院事業医療職（二）	病院勤務の技師等	39	271,540	38.0
医療職（三）	保健師等	11	303,329	39.6歳	病院事業医療職（三）	病院勤務の看護師等	174	270,081	35.9
企業職（一）	水道事業職員	16	301,403	42.1歳	病院事業行政職	上記以外の病院職員	16	327,867	45.6
企業職（二）	水道技能職員	1							
行政職	上記以外の職員	305	309,176	42.3歳					

※対象者が1人のものについては、個人情報が特定されることから記載しておりません。

3 勤務時間その他の勤務状況

職員の勤務時間は、市の条例、規則等で定められています。業種により一部異なりますが、標準的なものは次のとおりです。

始業時刻	8:15

</tbl_struct

『イキイキ生きる』 家族介護者教室講演会

介護福祉課（☎ 51-8773）

地域社会における支え合いや交流を促進するために、介護についての理解と認識を深める講演会を開催します。

日 時 10月13日(日) 10:00～11:30(受付 9:30～)

場 所 公会堂

講 師 医療法人 希実会

(岩手県遠野市)

理事長 守口 尚氏

参加料 無料



問い合わせ先 介護福祉課（☎ 51-8773）

コミュニティ助成事業を活用して 備品や資機材を整備



地域のコミュニティ活動充実強化を図るために(財)自治総合センターが行う宝くじの社会貢献広報事業に、以下の団体が採択され、備品や資機材を整備しました。



幸町一丁目町内会が 大太鼓・小太鼓一式を整備

幸町一丁目町内会では、祭りに欠かすことのできない大太鼓と小太鼓一式を整備。8月7日に無事納品され、今年の三沢まつりから、町内の人々や子どもたちによって活用されています。

幼年消防クラブへ 鼓笛隊セットを授与

市消防本部では、スネアドラム10個など鼓笛隊セットを整備。8月26日、地域の人々の意識啓発のために毎年春秋の火災予防運動などで防火広報活動を行っている松園保育園幼年消防クラブに、活動資機材として授与しました。



平成25年度 三沢市男女共同参画講座 男の介護を考える

～夫婦でともに歩むこれからの人生～

介護に携わることで、男性も介護や子育て、孫育てに関わる楽しさを感じてください。

日 時 10月26日(土) 13:30～15:00

場 所 総合社会福祉センター 多目的ホール

講 師 中央大学法学部 教授 広岡 守穂 氏

PROFILE

金沢市出身。東京大学法学部卒業。

現代日本の社会現象に幅広い关心を持ち、男女共同参画、NPO、子育てなどさまざまな分野で発言している。内閣府男女共同参画議監視専門委員、NPO推進ネット理事長(現在顧問)などを歴任。



定 員 50人(先着順)

参 加 料 無料

申込締切 10月21日(月)

申し込み・問い合わせ先

広報広聴課 市民協働推進係(内線215)

FAX 52-5655 Eメール koho@city.misawa.lg.jp

一人暮らし高齢者会食会の 参加者を募集します

生活安全課(内線313)

三沢市赤十字奉仕団が開催する「秋の一人暮らし高齢者会食会」の参加者を募集します。心のこもった美味しい料理と各種催しと一緒に楽しみましょう。



11:00～14:00

場 所 市民の森老人
福祉センター

定 員 30人

参 加 料 無料

参加条件 三沢市在住の75歳以上で1人暮らしの方

申込期間 10月7日(月)～21日(月)

※参加者は市のバスで送迎します。

申し込み・問い合わせ先 生活安全課(内線313)

秋の狂犬病予防集合注射のお知らせ

環境衛生課(内線279)



巡回による犬の登録・狂犬病予防注射を実施します。犬を飼っている方で、年度まだ登録および狂犬病予防注射を行っていない犬の飼い主は、都合のよい日時に受けようお願いします。

※動物病院でも行うことができます。ただし、注射料金は動物病院によって異なります。

対 象 屋内・屋外を問わず、生後91日以上の全ての犬
料 金 登録済みの犬(予防注射のみ)1頭3,000円
未登録の犬(登録と予防注射)1頭6,000円

- 注 意 ①集合注射のお知らせのはがきが届いた方は、
当日、実施場所に必ずお持ちください。
②首輪・鎖などを確実に装着してからお連れください。
③実施場所での犬のふんは持ち帰ってください。

月日	実施場所	時 間
10月19日(土)	上下水道庁舎駐車場	9:00～9:10
	松園町栄公園前(北側)	9:20～9:25
	上久保小学校北側	9:35～9:45
	滝ノ沢公園ご線橋横	9:50～10:00
	上久保地区コミュニティ集会施設前	10:10～10:15
	青葉温泉看板前(駒沢側)	10:25～10:30
	駒沢地区コミュニティ集会施設前	10:35～10:45
	水源地入口(花園町)	10:50～10:55
	保健相談センター	11:05～11:15
	幸町地区コミュニティ集会施設前	11:20～11:30
	消防署古間木出張所前	13:00～13:10
	古間木地区高齢者能力活用センター前	13:15～13:20
	ふるまき祭礼山車小屋前(古間木)	13:25～13:30
	薬師町消防屯所前	13:40～13:45
	千代田町地区コミュニティ集会施設前	13:55～14:05
	前田塗装向い(栄町)	14:10～14:15
	ミス・ビードルドーム駐車場	14:25～14:30
	南町地区コミュニティ集会施設前	14:40～14:50
	松園公園駐車場	15:00～15:10
	東町地区コミュニティ集会施設前	15:15～15:20
	美野原公園東側	15:25～15:30

月日	実施場所	時 間
10月20日(日)	まさば公園前(西側)	9:00～9:10
	木崎野地区コミュニティ集会施設前	9:15～9:20
	北園堀口地区コミュニティ集会施設前	9:30～9:35
	こがね公園前(南側)	9:45～9:55
	ヨシダダンススタジオ横(南山)	10:05～10:15
	大津西公園前(南側)	10:25～10:30
	大津社会福祉センター前	10:35～10:40
	深谷地区コミュニティ集会施設前	10:50～10:55
	日の出地区コミュニティ集会施設前	11:00～11:10
	泉町地区コミュニティ集会施設前	11:20～11:25
	南町駅東公園前	11:35～11:40
	ファミリーマート三沢松原一丁目店前	11:45～11:55
	岡三沢消防屯所前	13:00～13:10
	平畠公園前	13:20～13:25
	桂温泉入口	13:35～13:45
	岡三沢公園前(南側)	13:50～14:00
	緑町公園前(北側)	14:10～14:15
	市役所車庫前	14:20～15:00
	浜三沢消防屯所前	9:00～9:05
	根井地区コミュニティ集会施設前	9:15～9:20
	高野沢地区コミュニティ集会施設前	9:30～9:40
	越下地区コミュニティ集会施設前	9:50～9:55
	塩釜農民研修所前	10:05～10:15
	塩釜消防屯所前	10:25～10:30
	織笠地域集会所前	10:40～10:50
	新森中央公園前	11:00～11:10
	谷地頭農民研修所前	11:20～11:30
	六川目北分署前	13:00～13:10
	六川目社会福祉センター前	13:20～13:30
	細谷地域集会所前	13:40～13:50
	淋代消防屯所前	14:00～14:10
	淋代地区コミュニティ集会施設前	14:20～14:30
	鹿中地域集会所	14:40～14:50
	三川目消防屯所前	15:00～15:10
	前平中央公園前	15:20～15:30
	さつきヶ丘公園前(北側)	15:40～15:45

愛犬家の皆さまへのお願い

問い合わせ先 環境衛生課(内線279)

▶愛犬の移動や死亡等は必ず届出をしてください

犬の所在地や飼い主の変更、犬が死亡した場合は、飼い主が責任をもって環境衛生課に届けてください。

▶放し飼いをしないでください

犬の放し飼いや、散歩時に鎖等を外すことは係留義務違反として処罰の対象になります。

▶犬のふんの後始末をしてください

犬の運動や散歩中の「ふん」は飼い主が責任を持って後始末(容器等に拾い持ち帰るなど)をしてください。



▼本定例会で審議された全議案の議決結果

議案番号	件名	議決結果
認定第1号	平成24年度三沢市一般会計歳入歳出決算認定について	
認定第2号	平成24年度三沢市国民健康保険特別会計歳入歳出決算認定について	
認定第3号	平成24年度三沢市食肉処理センター特別会計歳入歳出決算認定について	
認定第4号	平成24年度三沢市農業集落排水事業特別会計歳入歳出決算認定について	
認定第5号	平成24年度三沢市下水道事業特別会計歳入歳出決算認定について	認定
認定第6号	平成24年度三沢市介護保険特別会計歳入歳出決算認定について	
認定第7号	平成24年度三沢市後期高齢者医療特別会計歳入歳出決算認定について	
認定第8号	平成24年度三沢市水道事業会計決算認定について	
認定第9号	平成24年度三沢市立三沢病院事業会計決算認定について	
議案第48号	平成25年度三沢市一般会計補正予算（第2号）	
議案第49号	平成25年度三沢市食肉処理センター特別会計補正予算（第1号）	
議案第50号	平成25年度三沢市下水道事業特別会計補正予算（第2号）	
議案第51号	平成25年度三沢市介護保険特別会計補正予算（第1号）	
議案第52号	平成25年度三沢市立三沢病院事業会計補正予算（第2号）	
議案第53号	三沢市税条例の一部を改正する条例の制定について	
議案第54号	三沢市国民健康保険税条例の一部を改正する条例の制定について	
議案第55号	三沢市難病患者等ホームヘルプサービス手数料徴収条例を廃止する条例の制定について	
議案第56号	災害弔慰金の支給等に関する条例の一部を改正する条例の制定について	
議案第57号	財産の取得について	
議案第58号	平成24年度三沢市水道事業会計未処分利益剰余金の処分について	
議案第59号	人権擁護委員候補者の推薦につき意見を求ることについて	同意
議員提出議案第5号	三沢市議会の議決すべき事件を定める条例の一部を改正する条例の制定について	
議員提出議案第6号	地方税財源の充実確保を求める意見書案の提出について	原案可決



平成25年第3回定例会

平成25年三沢市議会第3回定例会が、9月9日から20日までの12日間の会期で開催されました。

本定例会には、平成24年度三沢市一般会計および特別会計ならびに企業会計の決算認定9件をはじめ、平成25年度各会計の補正予算案5件、条例案等7件、議員提出議案2件の計23議案が上程され、慎重審議の結果、いずれも可決または承認されました。

なお、今回の主な議案とその概要は次のとおりです。

● 平成24年度三沢市一般会計歳入歳出決算認定について
歳入総額234億1千440万2千897円に対し、歳出総額229億249万9千142円となり、差し引き5億1千190万3千755円の黒字決算となつた。

● 平成24年度三沢市立三沢病院事業会計決算認定について
収益的収支決算額は、収入引いた純損益は、3億4千981万4千762円の赤字決算となつた。

● 財産の取得について
議会の議決に付すべき財産の取得として提案されたもの。議会の議決に付すべき財産の取得として提案されたもの。

▼平成24年度三沢市水道事業会計決算認定について
収益的収支決算額は、収入6億5千890万494円に対し、支出5億5千86万5千575円となり、消費税を差

て、浪岡貞藏氏、種市静子氏、石岡裕通氏の人権擁護委員としての任期が満了することから、引き続き3氏を推薦するもの。

▼人権擁護委員候補者の推薦について
議会の議決に付すべき財産の取得として提案されたもの。

● 取得する財産／物品（水槽付消防ポンプ自動車）
・取得の目的／消防活動に万全を期するため
● 契約の方法／指名競争入札
・取得金額／6千468万円
● 契約の相手方／(有)丸栄消機



▲提案理由の説明をする種市市長

業等の予算措置のほか、電源立地地域対策交付金の決定による補正等、緊要な一般行政経費の補正。この結果、補正総額は歳入歳出ともに2億5千670万円の増額補正で、既定額との累計では209億8千20万円となつた。

一般質問

9月12日、13日の本会議では、7人の議員が市政に対する一般質問を行いました。

主な質問項目と、それに対する市側の答弁の概要は次のとおりです。



春日洋子議員

Q 国においては、今年度から「健康日本21」（第2次）をスタートさせた。本市においての市民の健康寿命延伸に向けた取り組みは？

A 健康寿命の延伸にあたって、当市では「健康みさわ21」および「食育計画」等の健康づくり計画に基づき、運動や食育を推進するとともに、生活習慣病の早期発見、早期受診等を進めるために、特定健康診査や各種がん検診の受診率の向上、さらには介護予防や介護サービスなど、さまざまな取り組みを行っている。

今後、健康寿命の延伸という課題に取り組むに当たっては、市民一人ひとりが健康に関する意識を高め、生活習慣の改善に取り組むことが基本であるが、個人の健康は、家族や学校、地域、職場等の環境づくりも大切であることから、行政のみならず、広く市民の健康づくりを支援する関係機関・関係団体等による協働のもとで、それぞれの特性を活かしながら、今まで以上に疾病予防と健康増進、高齢者の生きがいづくりの充実や介護予防に努めていきたいと考えている。

※ 上記のほか「防災問題」の質問がありました。



加澤明議員

Q 子どもたちが公平に安心・安全に学べる学校環境の実現のため、市内全ての学校に防犯カメラを設置すべきと考えるが、今後どのように対応していくのか？

A 当市においては、日中における不審者対策として、市内全小中学校の校舎玄関にカメラ付きインターホンを設置し、来訪者を確認した上で開録するシステムを運用しているところである。また、夜間、休日の防犯対策として、機械警備通報システムを導入し、侵入者を感知すると同時に発報し警備センターに連絡、警備員が確認するシステムをとっている。さらに、中学校1校には、記録用ハードディスク備え付け防犯カメラを設置しており、防犯対策に役立てているところである。

当市としては、学校における児童生徒の安全が第一であり、これまで行われてきた機械警備やカメラ付きインターホンの効果を検証しつつ、学校施設での防犯対策の安全管理および監視体制等について各学校と協議し、防犯カメラの設置について前向きに検討していきたいと考えている。

※ 上記のほか「生活保護について」の質問がありました。



奥本菜保巳議員

Q 除雪弱者に対する今年度の対応策はどのように計画しているか？

A 当市では、以前から町内会に対し小型除雪機を貸し出しているが、昨年度はさらに2台追加し、町内の歩道や集会所などの公共施設のほか、除雪作業が困難な方などの住宅前の除雪をご協力をいただいている。

今年度においても、1台購入予定であり、歩道などの除雪や、除雪弱者を支援していただける町内会やボランティア団体などを広報紙やマックテレビなどを通じて募集していきたいと考えている。また、来年度以降についても、多くの団体に小型除雪機を貸し出しできるように台数を増やしていきたいと考えている。

※ 上記のほか「公共施設マネジメントの取り組みについて」「転入者対応について」の質問がありました。



野坂篤司議員

Q 「三沢駅周辺整備基本構想検討懇談会」が開催されているが、この懇談会の意見を三沢駅周辺整備の基本構想にどのように反映するのか？

A 三沢駅周辺整備基本構想検討懇談会は、三沢駅周辺整備に係る基本構想を検討するにあたり、地域住民等の幅広い意見を反映させることを目的に設置したもので、昨年8月に第1回会議を開催している。

懇談会での主な意見としては、快適で安全な乗継環境の整備や駐輪場・待合施設等の利便施設の整備が挙げられているが、これらの意見については、三沢駅周辺整備に係る関係機関連絡会議および三沢駅周辺整備府内検討チームで検討するとともに、今後開催予定の当懇談会や住民説明会等の意見を踏まえ、年内を目途に意見を集約し、基本構想に反映していきたいと考えている。

※ 上記のほか「ネット事件問題」「偉人伝教育問題」の質問がありました。



高橋武志議員

Q 三沢－大阪伊丹線の就航を記念して「三沢市民の翼ツアーア」を実施する考えはあるか？

A 大阪線については、阪神・関西圏域との経済・文化交流の拡大による当地域のさらなる発展のために、県外観光客の誘致はもとより、地元住民や企業の方々にこれまで以上に積極的にご利用いただき、通年にわたって安定的な搭乗率を維持し、路線を守っていくことが重要であると考えている。

このようなことから、ご提案のありました大阪線を利用した「三沢市民の翼」については、搭乗率の落ち込みが懸念される冬期間において地元からの需要を喚起し、安定した搭乗率の維持を図るべく、年内に実施するため日程調整しているところである。市としては、今後とも、三沢空港利用促進期成会などの関係団体、企業、住民など、地域一丸となって、大阪線をはじめとする三沢空港発着路線の維持と利用促進に努めたいと考えている。

※ 上記のほか「ウェナッチコーナーの設置と経済交流について」の質問がありました。



太田博之議員

Q 米軍関係者の夜間外出制限が未だ継続されている中、行政としてこの現状をどのように捉え、対応してきたのか。また、今後についての対策は？

A 当市では、市の特徴であるアメリカンバーを活用した観光客の誘致に努めているところであるが、米軍の夜間外出制限を受け、三沢アメリカンバー加盟店から米軍基地の対応に関する陳情があったものの、安心安全を優先する声も多いことから、外出制限の緩和は求めず、誘客を図るための施策に重点を置き、対策を講じてきたところである。

当市としては、米軍三沢基地に対し綱紀正直を要請した時点とは状況は異なってきているとの認識はあるものの、外出制限等の緩和を要請することは難しいと思っている。しかしながら、アメリカンバーに関する施策は重要な観光施策の一つであり、今後もアメリカンバーを経営する方々と話し合いながら、より効果的な施策が講じられるよう努めていきたいと考えている。

※ 上記のほか「行政問題」の質問がありました。



山本弥一議員

Q 農産物加工施設の利用状況は？また、特產品開発にむけた取組と今後の展望は？

A 農産物加工施設の利用状況は、農業生産者や飲食業者など多岐にわたっており、本年4月から8月までの利用回数は38回、延べ197人となっている。特產品開発としては、ごぼう、スルメイカ、パイカなどの加工が試みられており、営業力強化実践セミナーなどへの参加も促しながら、当事者の主体性を大切に、より良い成果につながるよう、利用者と一体となって取り組んでいる。今後については、引き続き農産物加工施設の利用促進を図るとともに、特產品開発推進事業費補助金制度についても、その実効性を高めるため、専門家を招き、商品開発や販売の具体的なアドバイスを行っていただくこととしている。

また、今後どのような加工品を生産していくべきか、販路拡大のためにはどのような施策を講じるべきなどを検討する組織を市内経済4団体などで立ち上げ、一次産品や加工品の販路拡大、ブランド化や6次産業化の推進などについても取り組んでいきたいと考えている。

会議録を閲覧できます

市議会では、本会議の会議録を定例会、臨時会ごとに発行しています。市役所本館1階にある情報公開コーナーで自由に閲覧できますので、ご利用ください。



▲情報公開コーナーは市役所本館1階市民課窓口に設置されています

委員会活動報告 ほか

9月20日の本会議で報告された各委員会の活動内容などを掲載します。

基地対策特別委員会

委員長 山本 弥一

本委員会は、去る6月14日、会議を開催し決定した基

地周辺対策の要望9項目について、副市長をはじめ執行部とともに議長および全委員で国等に対して要望行動を実施しました。

この要望行動は、8月5日に東北防衛局、総務省を訪問し、本市の実情と要望項目の早期実現を強く訴えたほか、県選出国会議員に対しても要望書を提出したところあります。

また、翌6日には防衛省を訪問し、要望項目の早期実現を訴えた後に、江渡聰徳防衛副大臣を訪ね、特に三沢飛行場第2滑走路の早期着工を強く訴え、要望書を提出してきました。

これらの要望に対し、國からは即座に明確な回答は得られなかつたものの、当委員会としては、再度、年内に要望行動を実施したいと考えております。

要望した項目は、次のとおりです。

- ▽三沢飛行場第2滑走路の早期着工について
- ▽集団移転跡地の有効利用について
- ▽防衛施設周辺の生活環境の整備等に関する法律の運用改善について
- ▽再編交付金の交付期間の延長について
- ▽生活環境施設等の整備に対する支援について
- ▽航空機騒音の規制措置について
- ▽地域振興に対する支援について
- ▽基地周辺住民対策の充実について
- ▽基地交付金および調整交付金の改善について
- ▽総務省所管分



▲江渡聰徳防衛副大臣室にて

総務文教常任委員会

委員長 濑崎 雅弘

本委員会は、去る8月7日に会議を開き、(仮称)国際交流スポーツセンター整備事業の進捗状況について、交通網の現状について、三沢駅周辺整備事業の進捗状況について、マックテレビの運営状況についての4件を調査しました。

(仮称)国際交流スポーツセンター整備事業について、執行部の説明では、鉄筋コンクリート造一部鉄骨造2階建て、延床面積約9千150m²、観客席数約1千800席、さらには備蓄倉庫を併設、概算総工費は4億9千800万円で平成29年度のオープンを目指して事業を進めるとのことでした。

また、完成後の維持管理費は、概算で約9千万円を見込んでいるとのことでした。

2件目の交通網の現状については、執行部から、コミュニティバスの経営状況について説明があり、昨年度は約4千万円の赤字となり、ダイヤの見直しなど利便性の向上と利用促進に取り組んでいくとのことでした。

また、三沢空港発着の民間便については、利用促進に向けています。利用者への助成金事業や利用促進に取り組んでいくことでした。

意見書の提出

今定例会において、意見書案1件が審議の結果、原案のとおり可決され、市議会の意思として、国に意見書を送付しました。

なお、意見書の概要是次のとおりです。

地方税財源の充実確保を求める意見書（案）

地方財政は、社会保障関係費などの財政需要の増加や地方税収の低迷等により、厳しい状況が続いている。

こうした中、基礎自治体である市が、住民サービスやまちづくりを安定的に行うためには、地方税財源の充実確保が不可欠である。

よって、国においては、下記事項を実現されるよう強く求める。

記

1. 地方交付税の増額による一般財源総額の確保について
2. 地方税源の充実確保等について

【提出先】

内閣総理大臣、財務大臣、総務大臣、内閣官房長官、内閣府特命担当大臣

新エネルギー導入促進特別委員会

委員長 小比類巻 雅彦

本委員会は、去る9月11日に会議を開き、三沢市新エネルギー推進協議会から事業提案された8項目について、今後、本委員会として、協議、検討、研究を重ねることとしていることから、この8項目について執行部から、項目ごとに先進地事例と現状について説明を受けました。

委員から、三沢市として注目している事業はあるかとの質問があり、執行部では、中長期的な事業に絞って検討していくことから、この8項目について、執

行部から、8月20日開催の議会で、「温泉排湯熱を利用したロードヒーティング」、「防犯灯と隣接する集会所の組み合わせへ、太陽光および小型風力発電設備の導入」、「スマートコミュニティ構想、スマートエネルギー構想の導入・推進」について研究していくことになりました。

本委員会としては、今後、この3つの事業について先進地視察を行うなど調査・研究をし、助言・提言をしていきたいと考えています。

このことにより、議会の議決すべき事件に、地域における総合的かつ計画的な行政運営を図ることとなりました。

本委員会は、去る7月9日に会議を開き、次の3つの案件について調査しました。

①中心市街地活性化に関する各種策について

昨年度は、スカイプラザミサワを核として中心市街地の活性化に取り組み、また、人材育成事業を実施した結果、市民団体がイベントを自主的に開催するなど、地域活性化への気運が高まっていることのこと。

②旧三沢病院跡地の利用に関する現状と今後について

跡地に計画しているライフコムニティパークみさわの進捗状況は、小規模多機能住宅がイベントを主催する結果が高まっていること。

昨年度は、寺山修司没後30年事業や八重の桜事業を柱として事業展開を図り、プロモーション活動を積極的に行なうとともに、地産販売推進施策として農産物加工施設を活用して特産品開発や地場産品のブランド化に向けた取り組みを推進することでした。

産業建設常任委員会

委員長 春日 洋子

本委員会は、去る7月9日に会議を開き、次の3つの案件について調査しました。

①中心市街地活性化に関する各種策について

昨年度は、スカイプラザミサワを核として中心市街地の活性化に取り組み、また、人材育成事業を実施した結果、市民団体がイベントを自主的に開催するなど、地域活性化への気運が高まっていることのこと。

②旧三沢病院跡地の利用に関する現状と今後について

跡地に計画しているライフコムニティパークみさわの進捗状況は、小規模多機能住宅がイベントを主催する結果が高まっていること。

昨年度は、寺山修司没後30年事業や八重の桜事業を柱として事業展開を図り、プロモーション活動を積極的に行なうとともに、地産販売推進施策として農産物加工施設を活用して特産品開発や地場産品のブランド化に向けた取り組みを推進することでした。

お知らせ

定例会の開催について
次回の定例会は、12月上旬を予定しています。
詳しい日程が決まり次第、市ホームページに掲載します。

当委員会としては、市民生活の向上に向け、今後とも随時調査を行い、意見・提言していきたいと考えています。

委員会として、市民生活の向上に向け、今後とも随時調査を行い、意見・提言していきたいと考えています。

お問い合わせ

議員提出議案
意見書の提出

議員提出議案
意見書の提出

議員提出議案
意見書の提出

議会ホームページ

議員提出議案
意見書の提出

議員提出議案
意見書の提出

航空機や装備品からその活動を知る 三沢基地航空祭

9月 15 日

あいにくの悪天候によって多くの展示飛行は中止となってしましましたが、それでも航空自衛隊員らはF2戦闘機の飛行やUH60J救難ヘリによる捜索救難活動、迫力のVADS模擬射撃などを披露。また、エプロン地区に展示した戦闘機や大型輸送機、ヘリコプターなどの航空機、装甲車や消防車両、東日本大震災で使用された災害派遣器材などでその活動を伝えました。一部の航空機や車両、装備品は搭乗したり手にすることことができ、普段できない体験に興奮と喜びの声をあげる来場者たち。展示や隊員たちと記念撮影したり、握手を交わすなどして、全国各地から集まった約8万人の来場者は貴重な思い出を作っていました。



▲雨の中でも多くの人々が訪れる航空機や装備などに触れていました

救急・消防活動に触れ合う2日間 救急フェア

9月 13 日・14 日

9月9日の『救急の日』にちなみ、市の消防署と消防本部は、地域の人々と触れ合いながら、意識啓発を兼ねたPR活動を行うため、2日間にわたって、ユニバース三沢堀口店の店頭および駐車場で『救急フェア』を開催しました。

救急車両の適正利用や住宅用火災警報器の設置を呼びかけ、各種救急・消防車両、装備品を公開。さらに、人形を使って心肺蘇生やAEDの使い方を体験してもらうなどして、地域の命や財産を守る仕事を伝えました。買い物に訪れていた人々は、普段できない体験に興味津々。「AEDをどうやって使えばいいのか知りませんでした。体験できてよかったです」といった感想を話していました。



▲救急・消防活動がより身近に感じられたことでしょう

三沢のおいしさが詰まった給食

上久保小学校バイキング給食 9月 17 日

上久保小学校体育館で市内2回目のバイキング給食を実施。6年生児童と教職員の80人は、おいしそうに並ぶ数種類の料理に迷い、友だちと相談しながら、食器に盛り付けました。今回は地元食材であるごぼうやにんじん、たまねぎを練りこんだパンやながいもを入れた卵焼き、パイカ肉のステーキが登場。「地元の特産物を味わってほしい」と学校給食センターと市観光物産課が協力し、農産物加工施設を利用して調理してきたとのことです。美味しい食事は食べた人に幸せに、笑顔にしてくれるもの。地元の食材で栄養バランスを考え作られた、三沢のおいしさがたくさん詰まった給食に児童たちは満面の笑みを浮かべていました。



▲種類や食べられる量に迷いながら料理を盛り付けていく児童たち

認知症の予防・治療に正しい知識を 三沢もの忘れフォーラム

9月 14 日

いち早く治療を行うことで、多くの利点が得られる認知症。専門家から正しい知識を得ることで認知症への誤解をなくし、よりよい人生を送ってほしいと、公会堂小ホールを会場に市内で初めて「もの忘れフォーラム」が開催されました。

講師を務めた認知症疾患医療センター長の高松医師は、認知症の現在と将来の統計、認知症の分類・症状・治療などについて講演。また、認知症予防には運動が有効であることから、在宅介護支援センターみちのく苑のスタッフらが簡単な認知症予防運動を実演しました。満員の客席では、いつ起ころかわからない認知症の知識を少しでも正しく理解しようと、メモを取りながら熱心に耳を傾けていました。



▲認知症予防運動をうまくできず笑ってしまう参加者たち。笑いも予防の一つ

さらなる復興への想い込め、 夜空を彩った百花繚乱の花火

みさわ港まつり

9月 1 日

東日本大震災から約2年半。元の姿を取り戻しつつある三沢漁港で、復旧・復興を支えてくれた多くの人々への感謝を込めて「みさわ港まつり」が開催されました。

魚市場内には漁協や農協、三沢商業高校の漁協部会ほか、多くの店が軒を連ねイカやイワシといった海産物や農産物を使った料理などを提供。魚市場付近では、おおぞら小学校やチーム「三沢・いぶき」ほか、よさこいチームによる演舞や貝釣りゲームなどが行われました。悪天候のため、一部の行事は中止になりましたが、その分まで盛況を見せたのが夜の花火大会。光を放ちながら昇っていく花火が大きな音を立てて夜空に大輪の華を咲かせると、会場からは大きな歓声が。何発も何発も連続して打ちあがり、夜空を彩り続けた花火は、多くの人々への深い感謝を表しているようであり、さらなる復興と繁栄への力と勇気を与えてくれているようでもありました。



▲注目を集めたマグロの解体ショー

出来事通信

できごとつうしん



▲会場から大きな歓声があがつた、夜空と海面を彩る大輪の花火

農業の苦労と喜び、人の温かさを知る

初芝富田林高校 農業体験修学旅行 9月 6 日～8 日

自らの考えを同世代に堂々と伝える

三沢地区少年防犯弁論大会 9月 4 日

三沢市とおいらせ町の全中学生を対象に、三沢地区連合防犯協会などが毎年開催しているこの大会は、各校代表生徒が、非行防止や日常生活について弁論することで本人も含め聴衆である同世代の中学生に、防犯意識の高揚や社会の一員としての責任感を養ってもらうことが狙い。今年は堀口中学校を会場に14人の代表生徒が出場しました。

大勢の生徒を前に緊張しながら、5分という制限時間の中で自らの主張を堂々と発表する代表生徒たち。その言葉には、窃盗被害に遭った憤りや、不登校中の同級生への友情、充実した毎日を送るために努力する決意など、多感な中学生が胸に秘めるさまざまな想いが込められていました。



▲代表生徒の言葉は、きっかけとなつたことでしょう

お知らせ

▼問 青森県行政書士会 上三支部 2階会議室 14時～16時 (☎ 0178-56-5121)

行政書士無料相談会 お気軽にご相談ください 10月は全国一斉行政書士制度広報月間です。日常生活での困りごとや必要とする各種書類の作成について、行政書士が無料で相談に応じます。

ところ イオンモール下田 とき 10月13日(日) 14時～16時 (☎ 0178-56-5121)

▼問 表示登記無料相談会 土地家屋調査士と法務局職員による、建物の新築・増改築、土地の分筆や境界トラブル等に関する、建物の新築・増改築、土地の分筆や境界トラブル

電話での無料相談も行います (☎ 0171-718-3792)

多重債務被害等をなくす会 ところ 七戸中央公民館 とき 10月12日(土) 13時～15時 (七戸町役場本庁舎そば) 青森りんごの会 青森 とき 10月12日(土) 13時～15時 (七戸町役場本庁舎そば)

▼問 障害者の就職面接会 (無料) 障害者の就職のためには、お問い合わせください。 とき 10月24日(木) 13時～15時 (青森県土地家屋調査士会) 青森県土地家屋調査士会 とき 10月17日(木) 13時～15時 (十和田支局) 十和田支局 とき 11月2日(土) 10時～15時30分 (青森地方法務局)

▼問 催し ぎんなん寮 秋の感謝セール シクラメンなどを安価で提供 ところ 三沢公共職業安定所 とき 10月19日(土) 9時～15時 (オーナメント) 100人には鉢花か骨付きランクフルトをプレゼント! とき 10月19日(土) 9時～15時 (オーナメント) 100人には鉢花か骨付きランクフルトをプレゼント!

広告 広告

みさわ情報ねっと

市役所 ☎ 53-5111

問い合わせ先 申込み先 開催場所

市民無料相談

- 法律相談 (法テラス青森主催) 2日(水)・16日(水) 11月6日(水)
開場 法テラス青森 (☎ 050-3383-5552)
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) 8日(火) 13時～16時
開場 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) 23日(水) 13時～16時
開場 広報広聴課 (内345)
市民相談室 ※要電話予約・先着6名
- 人権・行政相談 15日(火) 10時～15時
開場 広報広聴課 (内345)
市民相談室
- 人権・困り事相談 10日(木)・24日(木) 9時30分～15時
開場 人権・困り事相談所 (☎ 52-7083)
市民活動ネットワークセンターみさわ (旧ふれあいの館)
- 創業・起業相談 (21あおもり産業総合支援センター主催) 4日(木)・18日(木) 13時～16時
開場 産業政策課 (内224)
市役所別館2階 図書室 ※要電話予約
- 教育相談 毎週月～金 8時15分～16時
開場 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 每週月～金 9時～16時
開場 家庭福祉課 (内381)
- 育児・子育て支援相談 每週月～金 9時～16時30分 每週土 9時～11時30分
開場 三沢地域子育て支援センター (☎ 53-1176)
びこりんパーク (☎ 53-7772)
子育てサロン ミルキールーム (☎ 51-1512)
- 育児・子育て支援相談 每週月～金 9時～16時30分
開場 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 每週月～金 9時～17時
開場 県消費生活センター八戸相談室 (☎ 0178-27-3381)
- 警察安全相談 隨時 電話相談可
開場 三沢警察署総務課 (☎ 53-3145 内217)
- 犯罪被害者支援相談 每週月～金 9時～16時30分
開場 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 每週月～金 9時～16時
開場 三沢市立三沢病院地域医療連携室内 (☎ 51-1375)
- 介護・福祉相談 每週火 10時～15時
開場 三沢市立三沢病院地域医療連携室内 (☎ 51-1375)



(自称) 三沢バーベキュー協会
代表 橋 信宏さん(左)
副代表 浪岡 貞則さん(右)

普段から仲間でやっているバーベキューに地場産品を使って「三沢から発信しよう!」と盛り上がり、すぐ行動しました。これまでには被災地での炊き出しや車いすテニス大会でのおもてなしなどを実施してきましたが、これからは、地元の企業や農家・漁師さんたちと協力して地元食材と融合しながら、全国ニュースになるような面白いB B Qの企画をやっていきたいと思います。



BBQフェスティバル in MISAWA



今後は、三沢の食文化であるバーベキューを観光資源にしていくため、地域の方々と協力しながらオリジナルレシピを考えたり、日本米バーベキューコンテスト開催などを予定。おもてなしの心にあふれ、行動力抜群のメンバーが集まり、三沢産の豚肉やスルメイカなどの地場産品を県内外にPRするとともに、全国ニュースになるような規模のイベントの開催を目指し、継続して活動していきたいとのことです。

協働のまちづくり市民提案事業レポート vol.2

市民団体のまちづくりを支援するため、提案事業に対して補助金を交付する『協働のまちづくり市民提案事業』。これまでに実施された平成25年度事業を紹介します。



Misawa アートプロジェクト 実行委員会
天間 晶子さん

メンバーはみんな、子どもの笑顔が見たくて一生懸命。子どもたちが楽しんで、笑っていらっしゃる、大人になったときに「こんな楽しいことがあった」と記憶の片隅にでも残ってくれていたらうれしいです。そして、その子どもたちが、さらに自分の子どもにも伝えていってくれるようなことができたら。そう考えると、これからも子どもたちのために頑張れると思います。



「うわさカフェ&子どもの部屋」事業



一生懸命アピールしながら商品を販売。商業の醍醐味や楽しさを味わっていました。また、大人たちスタッフも、子どもたちを支え陰で奮闘しながら、市民の憩いのスペース「うわさカフェ」を運営。三沢商業高校の生徒たちの協力を受けて、三沢の楽しい噂を書いた吹き出し型のバッジ1,000枚を配布しました。今後も、地域とのコミュニケーションを広げながら、子どもたちの笑顔のために活動を継続していきたいとのことです。

公園めぐりウォーク 秋の公園再発見!

約5kmのコースを歩きながら6ヵ所の公園を解説付きで巡ります。最後にはゲームで賞品をゲットしよう!

と き 10月20日(日) 8時30分～12時

集合場所 中央公園 定員 30人(先着順)

参加料 300円 申込締切 10月18日(金)

集合場所 三沢市公園緑化公社 (☎51-2820)

定員 30人(先着順)

参加料 300円 申込締切 10月18日(金)

集合場所 中央公園 定員 30人(先着順)

参加料 300円 申込締切 10月18日(金)

秋のリサイクルブックフェア

皆さまから提供していただいた本や除籍した本をお譲りします。

と き 10月19日(土)・20日(日) 10時～15時

集合場所 玄関前アプローチ ※自宅で不要になつた本を募集中しています。

と き 10月26日(土)10時～15時 書庫を開放します。

書庫探検ツアーガイド付ツアーオフランパスも併催

普段は入ることができない書庫を開放します。

と き 10月26日(土)10時～15時 ガイド付ツアーオフランパスも併催

普段は入ることができない書庫を開放します。

と き 10月26日(土)10時～15時 ガイド付ツアーオフランパスも併催

普段は入ことができない書庫を開放します。

宮大祭開催のお知らせ

輝け宮大祭！農業がある限り農畜産物販売、各種模擬店の展示、就農相談など。

と き 10月26日(土)9時～15時 青森県當農大学校 (七戸町字大沢48-8)

と き 10月26日(土)9時～14時 青森県當農大学校 (七戸町字大沢48-8)

パネルディスカッション 國士史研「三沢の昔を語る会」

パネラー 國士史研究会会員

定員 30人(先着順)

参加料 無料

病院ハートフルコンサート

希望と夢のコンサート 聖ウルスラ学院高等音楽科

と き 10月20日(日)16時

三沢病院1階ロビー

ショパン

エチュード

他

入場料 無料

実行委員会 成田

ハートフルコンサート

講師 津軽支部長 櫻庭義造氏

親子の絆を深めよう 墓地公園

墓地公園

11月2日(土)10時～12時

講師 日本の風の会

親子の絆を深めよう 墓地公園

11月2日(土)10時～12時

講師 江戸川区立小学校

親子の絆を深めよう 墓地公園

11月2日(土)10時～12時

講師 みさわ観光ウォーターマラソン

親子の絆を深めよう 墓地公園

11月2日(土)10時～12時

流水教室で健康づくり

11月12日火、14日木、19日水、21日木、26日水

対象 18歳以上

定員 15人(先着順)

受講料 2000円

申込締切 11月8日(金)17時

屋内温水プール

津軽支部長 櫻庭義造氏

親子の絆を深めよう 墓地公園

11月2日(土)10時～1

EVENT

ハロウィンフェスタ in MISAWA2013

日 時 10月19日（土）

日米ハロウィン 仮装パレード &コンテスト	受付	12:00～15:00	大町オレンジ広場
	パレード	13:00～13:30	大町オレンジ広場 →アメリカ広場
	仮装審査	13:30～14:30	アメリカ広場
表彰	14:40～		
お菓子プレゼント	15:00～	中心市街地店舗 (ハロウィン かぼちゃが目印)	
ハロウィン買い物抽選会	11:00～16:00	アーケード商店会内	

★問い合わせ先 三沢市商工会（☎ 53-2175）

EVENT

お化け屋敷と妖怪バー

妖怪の衣装(有料レンタル)や妖怪カクテルもあるよ。

日 時 10月19日（土）～20日（日）11:00～夕方

場 所 うわさカフェ（中央町3-6-2 櫻井薬局隣り）

★問い合わせ先 Misawa アートプロジェクト実行委員会（☎ 080-5740-6106）

EVENT

地産地消フェア

ご当地グルメや特産品を味わい尽くそう！

日 時 10月20日（日）9:30～16:00

場 所 アメリカ広場・アーケード商店街

★問い合わせ先 観光物産課（内線 522）



EVENT 協働のまちづくり市民提案事業

三沢の魅力掘起こしプロジェクト

三沢市の知られざる魅力を映像や写真で上映・展示。さらにトークで楽しみましょう。

日 時 10月26日（土）27日（日）10:00～16:00

場 所 図書館

入場料 無料

★問い合わせ先 青森プラスデザインプロジェクト
小笠原（☎ 090-6223-4507）

INFORMATION

障害者就労支援シンポジウム in みさわ

『障害があっても働きたい！』

障害者のこんな声に応えられる社会の実現のため、三沢市の障害者雇用の現状と課題を知っていただき、これからのお仕事支援の在り方と一緒に考えましょう！

日 時 10月 12日（土）13:00～（開場 12:30）

場 所 国際交流教育センター

▶基調講演「障害者の就労を支えて」～親の立場・雇用主の立場から～

講 師 (株)福島屋 代表取締役 鎌田慶弘 氏

（特定非営利活動法人「夢の里」理事長）

▶シンポジウム『障害者就労の今を考える』

コーディネーター こころすこやか財団 代表理事 松倉典子 氏

アドバイザー (株)福島屋 代表取締役 鎌田慶弘 氏

シンポジスト 三沢公共職業安定所 所長 中川勝則 氏

お助けマンクラブ 代表 松江法子 氏

県立七戸養護学校 教諭 松橋浩仁 氏

療育・障害者相談センターボイス

障害者就労トライアルセンターボイス

管理者 中嶋優介 氏

入場料 無料

★問い合わせ先 家庭福祉課（☎ 51-8772）

INFORMATION

先人記念館特別企画展 開催期間延長のお知らせ

特別企画展『新島八重と斗南』を11月4日まで開催します！

NHKで放送中の大河ドラマ『八重の桜』に登場し、三沢市に縁の深い斗南藩の歴史や魅力を知ってもらおうと、8月1日から9月29日まで開催していた特別企画展「新島八重と斗南」は、1ヵ月あまりで5,000人を超える来館者が訪れ、各方面から好評をいただきました。そこで、当初の期間を延長して開催することとしましたので、皆さま、ぜひご来館ください。

開催期間 11月4日（月祝）まで

休館日 毎週月曜日（祝日の場合は翌日）

入場料 高校生以上 100円／

小中学生 50円／幼児以下無料

※毎週土曜日は小中学生無料

★問い合わせ先 先人記念館（☎ 59-3009）

LECTURE

空手道場で心身ともに鍛えよう！

地元の指導者がボランティアで教えるこの道場では、世界選手権や全国大会で活躍する選手を多数輩出する一方で、基礎を重視した丁寧な指導によって初心者でも安心して空手を学ぶことができます。また、体力・技術の向上はもちろん、礼儀や礼節をしっかり学ぶことで、強く優しい人間へ導きます。無料の見学やお試し入門を隨時、受け付けていますので、お気軽に来館またはお問い合わせください。

日 時 毎週月・水・金 18:00～19:30
場 所 武道館 2階競技場
対 象 幼児～大人
※入会後の会費は月 2,000 円
(兄弟は 2 人目から 1,000 円)

★申し込み・問い合わせ先
三沢市空手協会事務局
菅原 (☎ 090-7561-7250)
新山 (☎ 090-5351-5146)



SPORTS & LECTURE チャレンジ 市民ひとり一芸ースポーツ交流祭				
日 時	10月14日（月・祝）9:00～16:00			
参 加 料	無料（材料費は自己負担）			
申込方法	各施設窓口へお申し込みください（当日可）			
イベント	時 間	場 所	定員	対象・材料費
開会セレモニー	9:00～10:20	総合体育館 (☎ 53-1218)	一	自由観賞
ミニバスケットボール スキルチャレンジ教室	10:30～16:00		200人	対 10歳以下
【鑑賞】アクションクラブ	9:40～ 9:55		一	自由観賞
剣道体験教室			30人	
空手体験教室	10:00～11:30	武道館 (☎ 57-0050)	30人	対 小～高校生
太極拳教室			20人	
実戦空手「龍仙空手塾」体験教室			20人	対 小学生以上
水中ウォーキング	10:00～10:30		20人	
流水教室	10:40～11:10	温水プール (☎ 59-3850)	20人	対 高校生以上
水中ゲーム（輪投げ、宝探し）	11:20～12:50		各 30人	対 小・中学生
スケートレッスン	10:00～10:40 11:00～11:40 13:00～13:40	三沢アイス アリーナ	各 15人	対 小学生以上
カーリング体験会＆ゲーム	9:40～12:45	(☎ 57-2100)	20人	対 小3年以上
ドローショットゲーム	13:00～13:40		20人	
ひば細工（ひばトンボ）		市民の森	30人	材小 1,000円 材中 1,500円
さき織り（花瓶敷き）	9:00～16:00	温泉浴場 (☎ 59-2246)	20人	材 1,000円
紙バンド（小物入れ）			10人	材 700円
【観戦】高校生テニス大会	9:00～15:00		一	観戦のみ
テニス教室（レッスンプロ）	10:00～12:00 13:00～15:00	南山 テニスコート (☎ 51-2091)	30人	2時間×2回
的あてゲーム	13:30～15:00		30人	
【観戦】ソフトボール交流戦	9:00～11:00	南山	一	観戦のみ
ソフトボール体験会	11:15～12:15	屋外運動場 (☎ 51-8105)	30人	投球指導あり
チャレンジゲーム	11:15～12:15		30人	対 小3年以上

県立八戸工科学院の学生を募集します		
学 科	定 員	内 容
機械システム工学科	25 人	NC 工作機械・アルゴン溶接・CAD など
自動車システム工学科	30 人	2 級自動車整備士の養成
設備システム工学科	20 人	空調・給排水衛生・電気設備等の設計・施工・管理
制御システム工学科	25 人	制御対象装置の設計・製作・プログラミング・保守

修業年限 2年

応募資格 志望学科に対する興味と強い就職意識を有する高等学校卒業者（平成 26 年 3 月卒業見込みの者を含む）

経 費 授業料年額 118,800 円、教科書・作業服用品等代 8 ~ 10 万円程度（2 年間）※資格取得受験料等は実費です。

試 験 日 12 月 5 日（木）

出願受付 10 月 7 日（月）～11 月 28 日（木）

★問い合わせ・願書請求先 県立八戸工科学院学生係（☎ 0178-28-6811）

詳しくは、八戸年金事務所
『0178-437368』へ
日本年金機構のホームページ
もご覧下さい。

- △ 活潑の人は、認知の対象にならないため、扶養控除等申告書は送付されません。
- △ 障害年金・遺族年金を受給している人
- △ 老齢（退職）年金を受給している、65歳未満で年金額が108万円未満の人
- △ 老齢（退職）年金を受給している、65歳以上で年金額が158万円未満の人

Q 扶養親族等申告書とは何ですか？

A 老齢（退職）年金は、所得税上、**雑所得**とされ、所得税がかかります。課税の対象となる人には、毎年10月下旬から11月上旬頃に、日本年金機構より**扶養親族等申告書**が送付されますので、送付時にお知らせする提出期限までに必ず提出してください。

※提出されない場合は、各種控除が受けられず、所得税が多く徴収されることになり、結果的に受け取る年金額が少なくなりますので、ご注意ください。

※次へは、課税の対象こな



健診結果が届いたら… 食習慣の見直しを

市民がん検診、特定健診の結果表を隨時お返ししています。

不規則な生活や食習慣が続いている方は、健診結果に数値として表れているはずです。年に1度の健診受診を、生活の見直しと改善にぜひ生かしてください。



血圧が高かった方は…

基準値 最高 129mm Hg 以下／最低 84mm Hg 以下
対策 ▶塩分を控える▶食物繊維を積極的に摂る

塩分とカリウムの項目もチェックしましょう。

塩分が10g以上の方は要注意！ 潰物や味噌汁の1日の摂取回数を減らしましょう。

カリウムは、余分な塩分の排泄を促す栄養素。3.5g/日以下の方は、1日350g以上の野菜と200g程度の果物の摂取を心掛けましょう。



中性脂肪が高かった方は…

基準値 149mg /dl 以下
対策 ▶甘い物やお酒を控える
▶炭水化物の摂り過ぎ注意

甘い物やお酒が止められない方はもちろん、白いご飯やパン、麺類、イモ類など、炭水化物の摂り過ぎでも値が上昇します。食事を炭水化物ばかりで済ませてしまう方は、おかげもしっかり摂りましょう。

「減らす」ばかりがダイエットではありません。必要な栄養素をバランスよく摂取することで体内の代謝が上手く回り、燃焼する体になります。



LDL(悪玉)コレステロールが高かった方は…

基準値 120mg /dl 未満
対策 ▶食事量の調整▶脂質の種類に注意

体の構成成分として必須な物質なので、1日当たり700～800mgは必要です。その7～8割が体内で合成されますが、食べ物からの摂取割合は多くありませんが、食事量が増えるとコレステロールの摂取量も増えてしまいます。まずは、「腹8分目」の習慣を付けましょう。

脂質の選び方もポイントです。常温で固形の脂（肉の脂やバター）は控え、液体の油（植物油や魚油）で摂るようにしましょう。



血糖値が高かった方は…

基準値 100mg /dl 未満（空腹時）
対策 ▶食物繊維で糖を絡め取る▶食べる順番も効果的

野菜の食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。小鉢で1日5皿以上を目指し、野菜・海藻類・キノコ類料理、ネバネバ食品を積極的に取り入れましょう。「いただきます」の後、まずは野菜から口にすることでも血糖値の上昇が大幅に緩やかになり、すい臓への負担が軽減します。

※検診結果の説明・食事相談を受付中です。

問い合わせ…保健相談センター ☎ 57-0707



10月の保健だより

古川陽稀（はるき）くん／10ヶ月

休日救急診療			
10月 6日（日）	あいざわクリニック	58-7370	
10月 13日（日）	まつぞのクリニック	52-5050	
10月 14日（月祝）	ひぐちクリニック	50-1441	
10月 20日（日）	さいとう耳鼻咽喉科クリニック	50-1406	
10月 27日（日）	みさわクリニック	53-3739	
11月 3日（日）	鳴海外科医院	53-3056	
11月 4日（月祝）	こおり耳鼻科クリニック	53-3387	
11月 10日（日）	平山泰照皮ふ科医院	53-1255	
※ 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
プレママクラス（母親教室）	10月 18日（金）	13:30～16:00 (受付 13:15～13:30)	
内 容 マタニティピラティスと調理実習のどちらかを選択となります。 ＊予約制です。当日は、動きやすい服装で母子手帳をお持ちください。			
4ヶ月児健康診査	10月 15日（火）	受付 12:45～13:15 ＊ブックスタート事業（絵本の読み聞かせや絵本のプレゼント）があります。	
親子すくすく広場	10月 15日（火）	9:30～11:30 (受付 9:30～10:00)	
母 子	対 象 5～7ヶ月児 内 容 計測、ベビーマッサージ、育児相談など ＊予約制です。当日は、母子手帳とバスタオルをお持ちください。		保健相談センター
9～10ヶ月児健康相談	10月 16日（水）	受付 9:30～10:00	
1歳6ヶ月児健康診査 (平成24年2月生まれの幼児)	10月 24日（木）	受付 12:45～13:15	
2歳児歯科健康診査 (平成23年5月生まれの幼児)	10月 16日（水）	受付 12:45～13:15	
3歳児健康診査 (平成22年3月生まれの幼児)	10月 23日（水）	受付 12:30～13:00	
▶乳幼児健診では、母子健康手帳・バスタオルを持参してください。 1歳6ヶ月児・2歳児・3歳児健康診査では診査票などを忘れないでください。 体調不良や感染症などのときは受診をご遠慮ください。			
▶親子すくすく広場、9～10ヶ月児健康相談では、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）	
一般健康相談	月～金曜日随時	8:30～16:30	
こころのケア相談 電話相談	10月 17日（木）	10:00～12:00 13:00～15:00	
面接相談	10月 25日（金）	10:00～15:00	
＊面接は前日までに要予約 ☎ 57-0029（専用電話）			

献血のお知らせ

日 時	場 所
10月 14日（月祝） 10:00～11:45	ビードルプラザ（北側駐車場）
10月 22日（火） 13:00～16:00	ホームズ三沢店

問い合わせ…保健相談センター ☎ 57-0707



EVENT 消防フェスタ 楽しく消防・防災活動を体験しよう！

日 時 10月 27日（日）12:00～15:00
場 所 コミュニティマーケット（ミス・ビードルドーム）
内 容 ▶消防車両、防災用品、資機材の展示▶はしご車体験搭乗▶放水体験
▶救命体験▶煙体験▶消防車両の図画・防火標語展示▶消防団PRコーナー
※三沢市防災協会が、老朽化した消火器を1本1,000円で回収します。
入場料 無料
★問い合わせ先 消防署（☎ 54-4212）

ワンポイント消防

住宅防火 いのちを守る7つのポイント

3つの習慣

- ①寝たばこは絶対にやめる。
- ②ストーブは、燃えやすい物から離れた位置で使用する。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず一度、火を消す。



4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具や衣類からの火災を防ぐために防炎製品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すため住宅用消火器を設置する。
- ④お年寄りや体の不自由な人を火災から守るために、隣近所の協力体制をつくる。



住宅用火災警報器を設置していないご家庭は、早急に設置しましょう。
消防本部予防課（☎ 54-4279）

広告

広告

モモ（長堀もも）さん

市内在住のシンガーソングライター。34歳。幼少の頃から歌が好きで、歌手を夢見て歌い続け、2003年にバンド「Pigeon's Milk（ピジョンズミルク）」のボーカルとしてメジャーデビューを果たす。自ら作詞したオリジナル曲をいくつも生み出し、その後ソロとしても多くのファンから支持を受ける。2009年からは『モモ』として活動を続け、昨年帰郷。地元である三沢市を拠点に、さまざまなイベントなどの歌手活動のみならず、発掘した地域の魅力をインターネットを利用してPRするなど地域活性化活動も精力的に続けている。

9月22日に公会堂小ホールで開催したデビュー10周年記念ライブでは、多くの地元の仲間たちがボランティアでスタッフを務め、モモさんも幼馴染であるダンサーと一緒に出演。「地元にいる一番の強みは人と人とのつながりだと思うんです。遠回りとしても、つながりで支え合えるほうが楽しいし、相手に『つながりたい』と思つてもらえる人になりたい」と話す。



MISAWA SPIRITS

地域で頑張る人々を紹介します

「誰かのために、三沢のために歌いたい」

仲間やファンと支え合い、故郷で音楽活動を続ける歌姫

三沢市出身のシンガーソングライター、モモ（長堀もも）さんが、今年でデビュー10周年を迎えた。

「あつという間でした」

歌とともに歩んできたこれまでを振り返るモモさん。

手を見た幼少期、バンドを始めた高校時代、東京での路

上ライブ、そしてメジャーデ

ビュ。 「過酷な記憶のほう

が残るのでしようね。でもそ

れが今の自分を作っているの

で、結果として楽しかったこ

とかもしれません」。 そう語

る表情は穏やかだ。 中でも47

都道府県全てを巡った冬の路

上ライブツアーは、特に思い

出深い。 厳しい状況とは裏腹

に、行く先々で出会った人た

ちは温かく、今も忘れられな

い。 それぞれの故郷を愛する

多くの人と関わるうちに、モ

モさんの中で故郷への想いは

変わっていました。「自分だけ

ではなく、故郷のために何か

できなかっただけで、故郷のため

に何かを作り上げたい」。モ

モさんは感謝しながら、新た

な夢に想いを馳せる。

同じ曲でも、経験や気持ち

によって歌は変わるという。

故郷を想うモモさんの歌は、

さらに多くの人々の心を揺さ

ぶることだろう。

て参加したモモさんは、挑戦することを諦めている子どもたちが多いことに衝撃を受けた。「そうじゃないよ。三沢にいても歌つていける」。故郷に対するさまざまな想いが膨らんだモモさんは昨年帰郷。現在は、実家の飲食店を手伝いながら、歌手活動や三沢の魅力をPRするなどの活動を精力的に続けている。

9月22日、公会堂で開催した記念ライブは、モモさんが抱いてきた念願の夢。それを支えてくれたのは、大好きな家族のような存在だった。ボランティアでスタッフを務めてくれた地元の仲間たち。そして、応援メッセージでモモさんと元気を与え合う多くのファン。どちらもこの10年間を支え合い、これからも力を与えてくれる『心の家族』だ。

「もつと大家族になつて一緒に何かを作り上げたい」。モモさんは感謝しながら、新たな夢に想いを馳せる。

人口と世帯数 －8月末現在－ ※（ ）内は前月との増減比較

■人口 41,891人 (+ 139人)・男 20,566人 (+ 79人)・女 21,325人 (+ 60人) ■世帯数 18,861世帯 (+ 66世帯)